VOL 6 - ISSUE 64 NOVEMBER 2014

# MASALA
## TV FOOD MAG

RECIPES IN ENGLISH & URDU

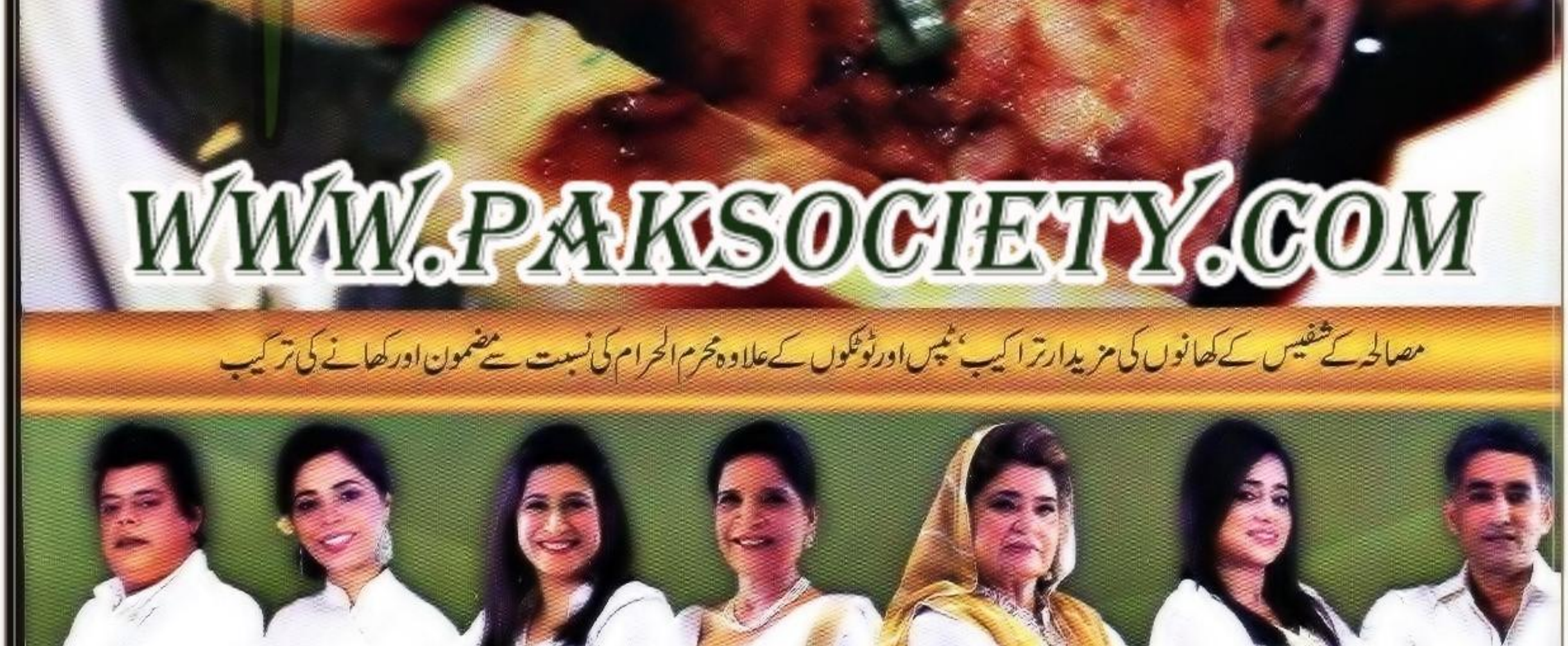
HUM
مصالحہ

Regd. No. SC-1333
Rs. 120

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام

WWW.PAKSOCIETY.COM

مصالحہ کے شیفس کے کھانوں کی مزیدار تراکیب، ٹپس اور ٹوٹکوں کے علاوہ محرم الحرام کی نسبت سے مضمون اور کھانے کی ترکیب



WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com/
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com/
www.paksociety.com
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com
www.paksociety.com
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

READING CORNER
http://readingcorner.pk.blogspot.com/
www.paksociety.com
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM
www.paksociety.com
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com/
www.paksociety.com
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

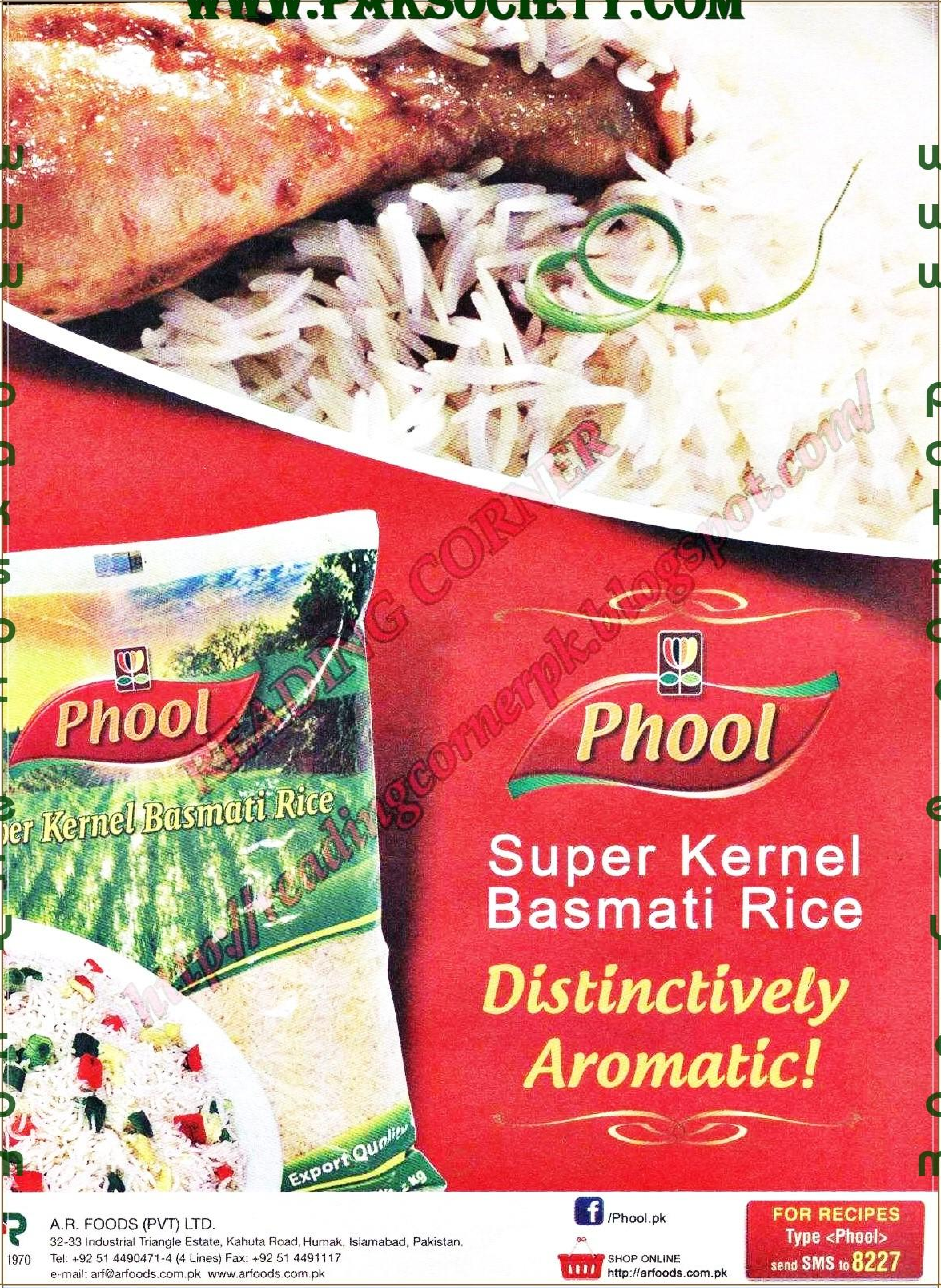
WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com/
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM




READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com/
www.paksociety.com
www.paksociety.com
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com/
www.paksociety.com
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM
http://readingcornerpk.blogspot.com/
READING CORNER
WWW.PAKSOCIETY.COM RSPK.PAKSOCIETY.COM ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

MASALA
TV FOOD MAG

HUM
مصالحہ
Volume 6 - Issue 64 November 2014

# Content

35 Masala Mornings مصالحہ مارننگز

41 Chaska Pakanay Ka چسکا پکانے کا

49 Tarka تڑکا

55 Food Diaries فوڈ ڈائریز

61 Chef At Home شیف ایٹ ہوم

15 Editorial اداریہ

16 Masala Article محرم الحرام نذرونیاز کا مہینہ

21 Masala Special ہم مصالحہ کی آٹھویں سالگرہ کا جشن

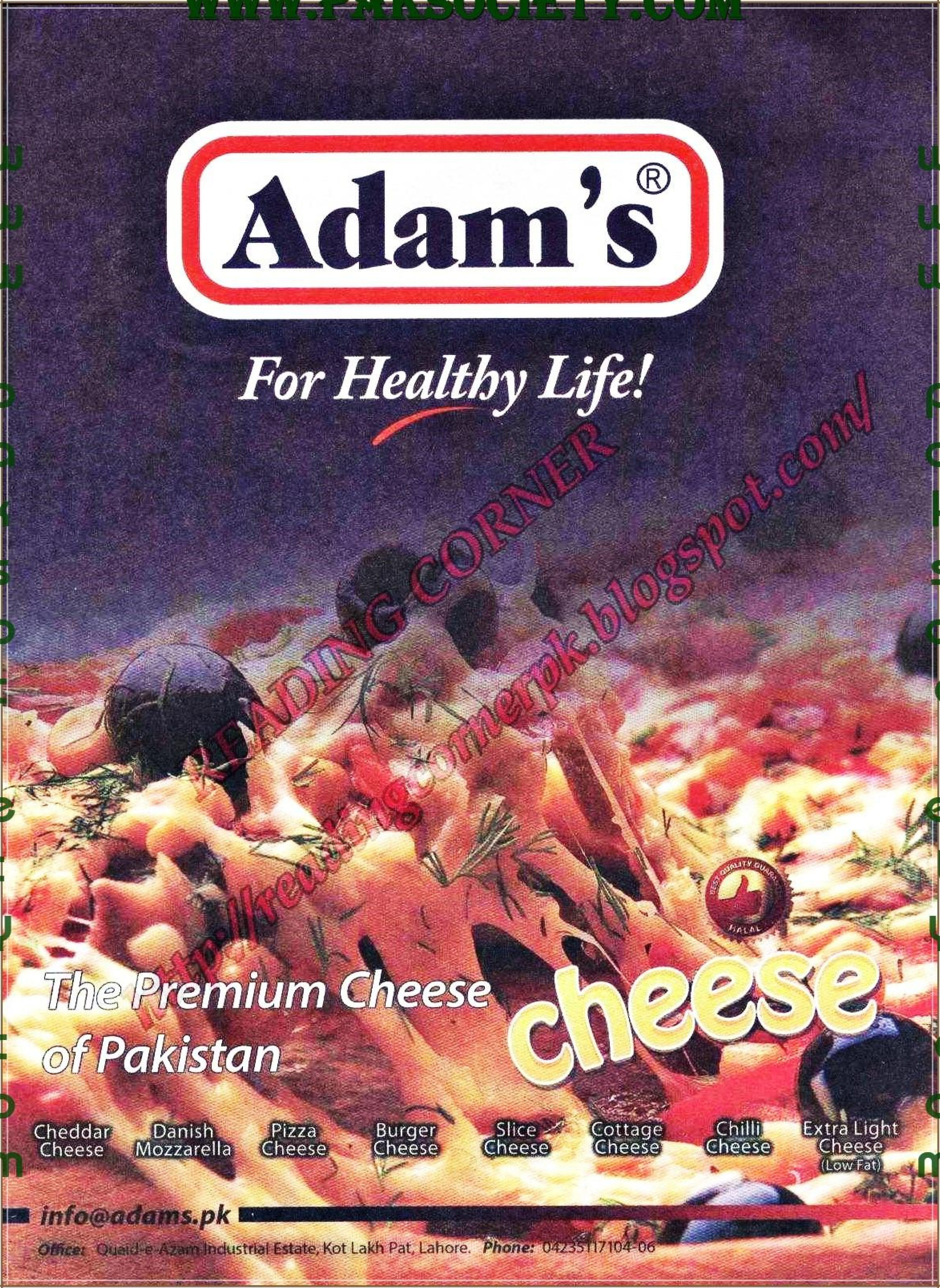
23 Handi ہانڈی

29 Live@9 لائیو ایٹ نائن

67 Lively Weekends لائیولی ویک اینڈز


http://readingcornerpk.blogspot.com/
READING CORNER
www.paksociety.com
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM




READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com/
www.paksociety.com
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

# Editorial

محترم قارئین

السلام و علیکم!

14 نومبر کو دنیا بھر میں ذیابیطس کا عالمی دن منایا جاتا ہے جس کا مقصد ذیابیطس کے مرض کی بڑھتی ہوئی شرح پر قابو پانے کے لئے دنیا کو متوجہ کرنا اور اس سے پیدا شدہ پیچیدگیوں' علامات' علاج و پرہیز اور اس سے بچاؤ سے متعلق آگاہی فراہم کرنا ہے۔ اقوام متحدہ کے عالمی ادارہ صحت کی سروے رپورٹ کے مطابق دنیا بھر میں 30 کروڑ 47 لاکھ سے زائد افراد ذیابیطس کے مرض میں مبتلا ہیں۔ بدقسمتی سے پاکستان وہ ملک ہے جو اس مرض میں مبتلا افراد کے حوالے دنیا بھر میں ساتویں نمبر پر ہے، جہاں تقریباً 71 لاکھ افراد مذکورہ مرض کا شکار ہیں۔ ماہرین کی پیش گوئی کے مطابق 2025ء تک ملک میں ذیابیطس کے مریضوں کی تعداد میں 66.6 فیصد اضافہ ہوگا جس کے بعد یہ تعداد بڑھ کر ایک کروڑ 14 لاکھ ہو جائے گی جبکہ 2025ء میں پاکستان ذیابیطس سے متاثرہ پانچواں بڑا ملک بن جائے گا۔ انٹرنیشنل ذیابیطس فیڈریشن (آئی ڈی ایف) کی مارچ 2014 میں جاری ہونے والی ایک رپورٹ کے مطابق ملک میں ذیابیطس سے مرنے والوں کی تعداد سالانہ 88,000 ہو گئی ہے جس میں 35,615 مرد جب کہ 52,397 خواتین ہیں اتنا ہی نہیں بلکہ بچوں میں بھی ذیابیطس کی شرح تشویشناک حد تک تیزی سے اضافہ ہو رہا ہے۔

ذیابیطس کا مرض پوری دنیا میں صحت کا اہم ترین مسئلہ ہے کیونکہ اس سے صحت کے دیگر مسائل مثلاً بلند فشار خون' امراض قلب' جگر کی بیماریاں اور نابینا پن بھی لاحق ہو سکتے ہیں۔ طبی ماہرین کے مطابق یہ مرض دنیا بھر میں اندھے پن' گردوں کی خرابی اور ہارٹ اٹیک کی دوسری بڑی وجہ ہے۔ بار بار پیشاب آنا' پیاس لگنا' تھکاوٹ' کمزوری اور وزن میں کمی اس مرض کی اہم علامات ہیں۔ طبی ماہرین ذیابیطس کے تیزی سے پھیلاؤ کی بڑی وجہ نامناسب طرز زندگی' خوراک میں بے اعتدالی اور بلند فشار خون کو قرار دیتے ہوئے مشورہ دیتے ہیں کہ ذیابیطس کے مریض اس مرض کی پیچیدگیوں سے بچاؤ کے لئے مناسب خوراک' پھلوں اور سبزی کے کثرت سے استعمال' باقاعدگی سے ورزش کے ساتھ ساتھ' پرہیز' وزن پر قابو اور صحت مند طرز زندگی اختیار کریں۔ ماہرین کے مطابق نشاستے دار اشیاء کے علاوہ گوشت میں جمنے والی چکنائیوں' مکھن' بناسپتی گھی اور مارجرین کا استعمال بھی خطرناک ہے کیونکہ یہ اشیاء کولیسٹرول کی سطح بڑھاتی ہیں۔ ایسی صورت میں مناسب یہی ہے کہ مغزیات جیسے مونگ پھلی' زیتون کا تیل' کینولا کا تیل اور چکنی یا روغنی مچھلی کھائے جائیں۔

پرہیز علاج سے بہتر ہے کا مقولہ ذیابیطس کے مریضوں پر صادق آتا ہے۔ اس مرض میں دواؤں سے زیادہ احتیاط اور جسمانی مشقت کام کرتی ہے' لہٰذا طرز زندگی کو تبدیل کریں اور طویل و صحت مند زندگی گزاریں۔

شہناز رمزی

چیف ایڈیٹر۔ سلطانہ صدیقی' ایڈیٹر۔ شہناز رمزی' جائنٹ ایڈیٹر۔ شازیہ انوار
ایڈیٹوریل اسسٹنٹ۔ نصر خان' اسسٹنٹ ایڈیٹر۔ معاذ احمد
سینئر ویژولائزر۔ سید نبیل احمد' ڈیزائنر۔ یوسف رضوی' عکاسی۔ حارث عثمانی' احسن قریشی' ایڈورٹائزنگ منیجر۔ منور حسین بھٹی munawar.h@masalatv.tv - فون: 03333222353
ڈسٹری بیوٹر۔ رہبر نیوز ایجنسی 0333 216 8390 پرنٹر۔ یونی پرنٹ
ہم نیٹ ورک لمیٹڈ۔ 10/11' حسن علی اسٹریٹ' بالمقابل آئی آئی چندریگر روڈ کراچی۔ 74000 پاکستان یو اے این: 111-486-111 (کراچی) فیکس: 92-21-32628640
مزید معلومات کے لئے: shanaz.ramzi@hum.tv آن لائن خریداری کے لئے: http://www.masala.tv/masalamag/



WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

# محرم الحرام' نذر و نیاز کا مہینہ

روایات بدلی ہیں لیکن بعض گھرانوں میں منعقدہ مجالس میں آج بھی 40 یا 50 سال قبل والے ہی تبرکات تقسیم کیے جاتے ہیں

شازیہ انوار

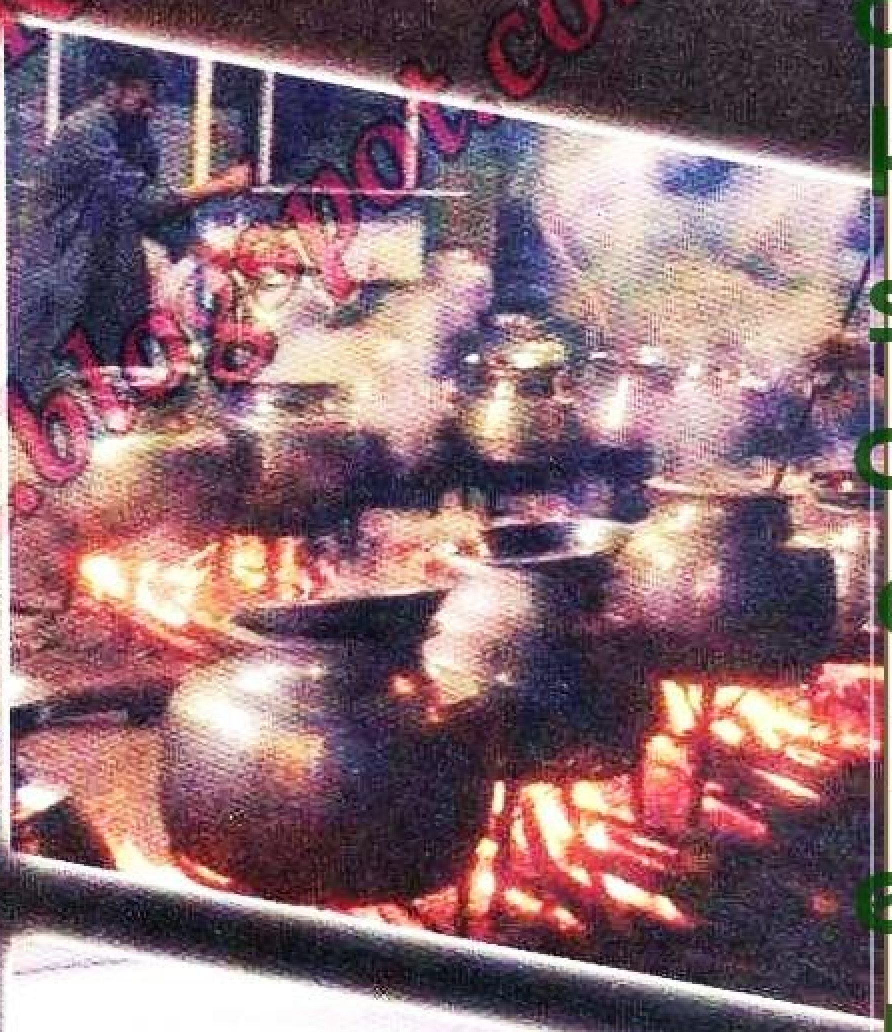
10 محرم الحرام 61ھ بمطابق 10 اکتوبر 680ء کو کربلا کے میدان میں پیش آنے والا واقعہ کربلا تاریخ کا ناقابل فراموش واقعہ ہے۔ اس میدان میں رسول اللہ ﷺ کے نواسے حضرت امام حسینؓ' ان کے اہل خانہ اور جانثاروں کا ایثار اور قربانی تاریخ اسلام کا ایک ایسا درخشندہ باب ہے جو رہروان منزل شوق و محبت اور حریت پسندوں کے لئے ایک اعلیٰ ترین نمونہ ہے۔ سانحہ کربلا آزادی کی اس جدوجہد کا نقطہ آغاز ہے جو اسلامی اصولوں کی بقا اور احیاء کے لئے تاریخ اسلام میں پہلی بار شروع کی گئی۔

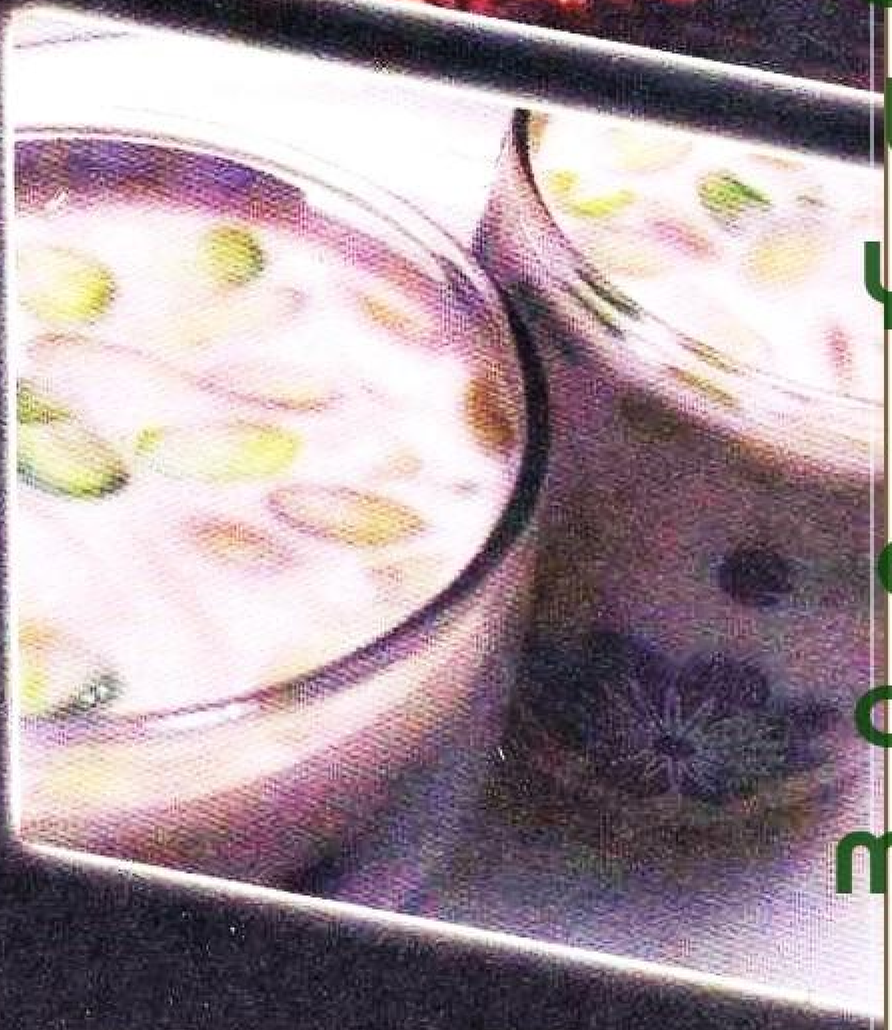
محرم الحرام میں امام عالی مقام سیدنا حضرت امام حسینؓ خانوادہ نبوت اور اپنے 72 سے زائد اصحاب کے ساتھ میدان کربلا میں اللہ کے دین کی سربلندی کے لئے جمع ہوئے۔

2 محرم الحرام کو میدان کربلا پہنچنے والے قافلے پر 7 محرم الحرام کو پانی بند کر دیا گیا۔ تپتا ہوا صحرا' جھلسا دینے والی گرمی' غریب الوطنی' بے سروسامانی کے عالم میں 6 ماہ کے بچوں سے لے کر 90 سال کے بوڑھے تک نے بھوک اور پیاس کی صعوبتیں برداشت کیں اور اسی عالم میں مستورات اور سیدنا امام زین العابدینؓ کے علاوہ باقی تمام نفوس میدان کربلا میں جام شہادت نوش فرما گئے۔

کربلا کے پیاسوں کی یاد میں واقعہ کربلا کے بعد سے آج تک مجالس منعقد کی جاتی ہیں جن میں نذر و نیاز کا بہت اہتمام کیا جاتا ہے۔ اسلام میں یوم عاشور کی اہمیت کے حوالے سے خصوصی اہتمام کی ہدایت کی گئی ہے کہ اس روز گھر میں دسترخوان اہل خانہ اور عزیز و اقارب پر وسیع کیا جائے تو اللہ تعالیٰ پورا سال ان پر فراخی رزق کے دروازے کھول دیتے ہیں۔

محرم الحرام میں نذر و نیاز کا سلسلہ اپنے عروج پر ہوتا ہے۔ اس ماہ حلیم اور شربت کا استعمال بڑھ جاتا ہے۔ محرم الحرام کے دوران پیغمبر اسلام محمد ﷺ کے نواسے حضرت حسینؓ کی نذر و نیاز کے لئے نہایت عقیدت و احترام سے حلیم تیار کی جاتی ہے۔ محرم کا مہینہ شروع ہوتے ہی دوسرے فرقے اور علاقے کے لوگوں سے اظہار یکجہتی کے لئے حلیم پکانے کے لئے پروگرام ترتیب دے دیئے جاتے ہیں۔ حلیم میں عام طور پر مسور' مونگ' ماش اور چنے کی دالوں' چاول' گندم اور جو میں لال مرچ' گرم مصالحہ' گوشت' ہلدی' گھی' لہسن' ادرک' پیاز اور نمک ڈال کر پکایا جاتا ہے' جبکہ اسے چاٹ مصالحے' لیموں' ادرک' ہرے دھنیے' پودینے اور تلی ہوئی پیاز کے ہمراہ پیش کیا جاتا ہے۔ گلی محلے کے نوجوان رات بھر گھوٹا لگا کر اہتمام سے حلیم کی دیگ تیار کرتے ہیں۔ اس تبرک کو جس اہتمام سے تیار کیا جاتا ہے اسی اہتمام سے کھلایا اور تقسیم کیا جاتا ہے۔



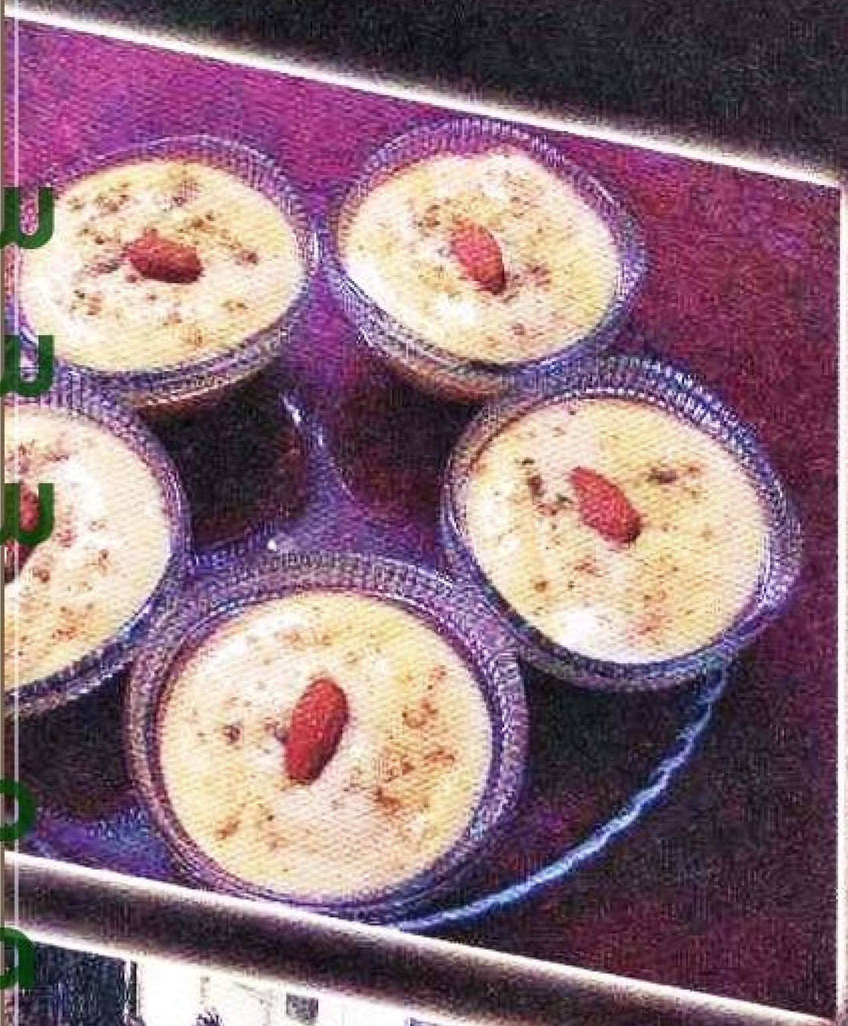


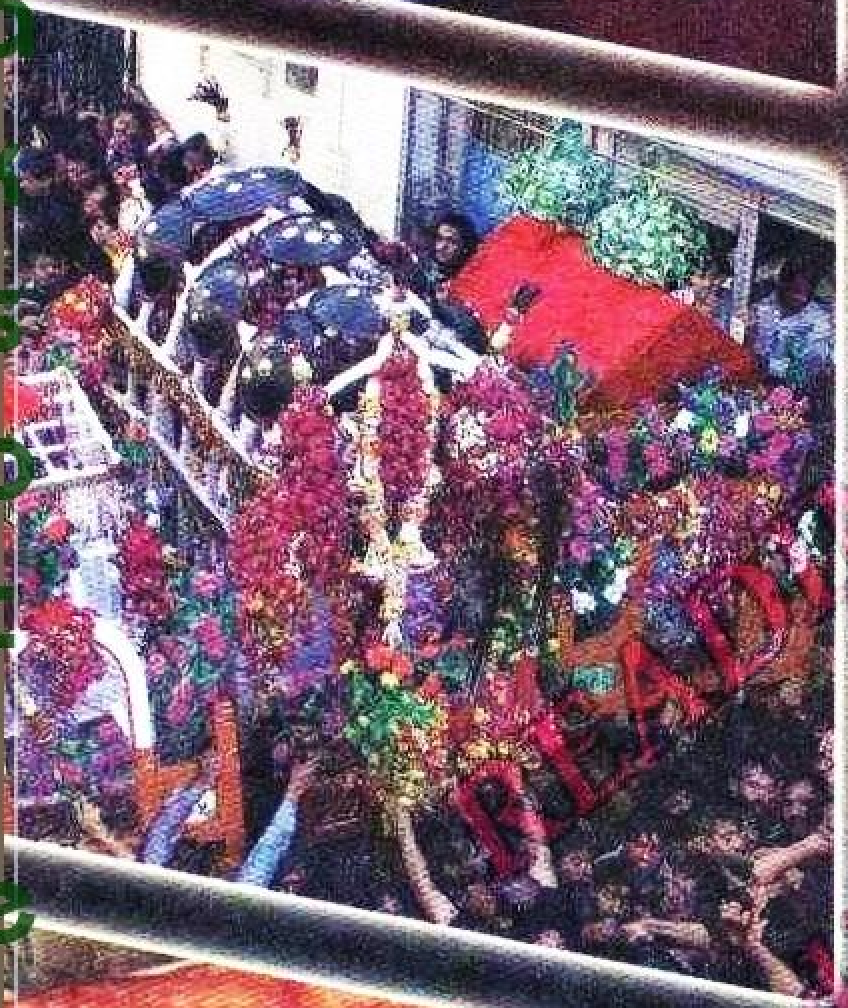
READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com/

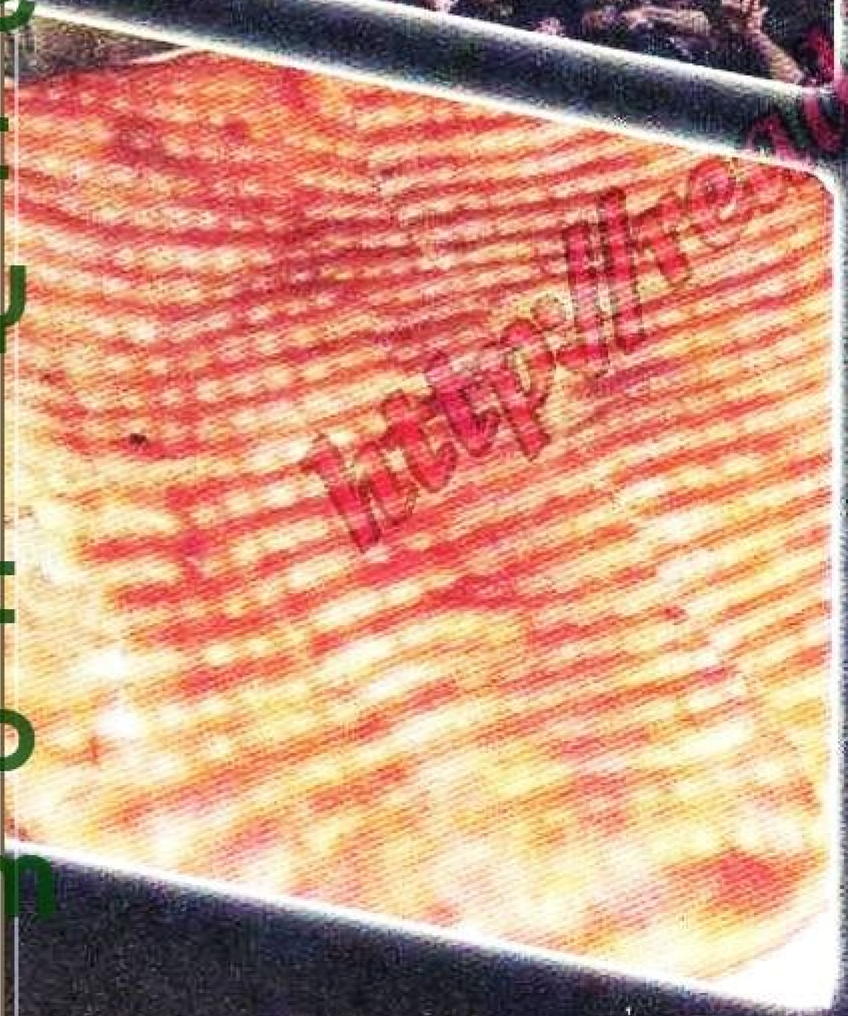


WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM







نذر و نیاز میں حلیم کے بعد سب سے زیادہ شربت بنایا جاتا ہے۔ کربلا کے پیاسوں کی یاد میں پلایا جانے والا یہ شربت پھلوں کے رس کے علاوہ دودھ سے بھی تیار کیا جاتا ہے جس میں خشک میوے بھی شامل کئے جاتے ہیں۔ ایام عزا میں جگہ جگہ پانی اور شربت کی سبیل بنائی جاتی ہیں، جہاں بطور خاص سات محرم کے بعد سے شربت پلایا جاتا ہے، جلوسوں میں بھی دودھ اور شربت کی سبیلیں موجود ہوتی ہیں۔ چند برس قبل تک چھوٹے بچے چندہ جمع کر کے نہایت جوش و خروش سے گلی محلوں میں بھی شربت اور دودھ کی سبیلیں خصوصی طور پر لگاتے تھے لیکن آج یہ روایت متروک ہوتی نظر آ رہی ہے۔

اس مہینے کی اہمیت کے پیش نظر خواتین کی باورچی خانے کی مصروفیات بہت بڑھ جاتی ہیں۔ ہر گھر میں نذر و نیاز کے حوالے سے خصوصی تیاریاں کی جاتی ہیں۔ کہیں حلیم بنائی جاتی ہے تو کہیں بریانی، چنے، مٹر پلاؤ، زردہ، فرنی اور کھیر بنا کر محلے داروں اور رشتے داروں میں تقسیم کئے جاتے ہیں۔ مجالس میں شریک ہونے والی خواتین اپنے اپنے گھروں سے مختلف چیزیں بنا کر لاتی ہیں اور مجالس کے شرکاء میں تقسیم کرتی ہیں۔ اس کے ساتھ مشروبات کا بھی خصوصی اہتمام ہوتا ہے۔

مجالس کے اختتام پر تبرک کا خاص اہتمام کیا جاتا ہے، جس میں بن، شیر مال، تافتان، نان خطائی، بریانی، کھیر، حلیم، کھچڑا، جوس، سلائس اور پاپ کارن کے پیکٹ، دال کے کباب اور نان پیش کئے جاتے ہیں۔ 8 محرم الحرام کو حضرت عباس کے بہشتی بننے والے مشکیزے میں دودھ کا شربت تقسیم کرتے ہیں اور حاضری میں آلو، چنے، کباب، پراٹھے، شربت اور سوجی کا حلوہ بانٹا جاتا ہے، جب کہ عاشور کے دن دال ساگ، دال چاول اور سوجی کا حلوہ پکایا جاتا ہے علاوہ ازیں پھل اور مٹھائیاں بھی کثرت سے تقسیم کی جاتی ہیں، تاہم محرم الحرام میں ایسے پکوان جو خوشی کا مظہر ہیں پکانے سے گریز کیا جاتا تھا۔

جیسے جیسے وقت گزر رہا ہے ویسے ویسے محرم الحرام میں بھی کھانوں کی روایت میں بھی تبدیلی آ رہی ہے۔ قبل ازیں خصوصاً اہل تشیع گھرانوں میں محرام الحرام کے 2 مہینے 8 دن تک منائے جانے والے سوگ کے دنوں میں ابلے ہوئے چاول، دال ساگ، دال چاول اور سبزیاں وغیرہ بنائی جاتی تھیں جب کہ ان دنوں میں ایسے کھانے پکانے سے گریز کیا جاتا تھا جو خوشی کا مظہر ہوں۔

سوجی کے سادہ حلوے کی جگہ چنے کی دال کے حلوے نے لے لی تھی جب کہ آج حلوے کی جگہ ترجیحاً کھیر بنائی جا رہی ہے۔ دال ساگ کی جگہ حلیم اور قورمے نے لے لی۔ پہلے حلیم صرف گائے کے گوشت کی پکائی جاتی تھی لیکن آج مرغی کے گوشت کی حلیم زیادہ مقبول ہے جب کہ لوگ اپنی حیثیت کے مطابق بکرے کے گوشت کی حلیم بھی پکواتے ہیں، تاہم بعض گھرانوں میں منعقدہ مجالس میں 40 یا 50 سالوں سے ایک ہی طرح کے تبرکات تقسیم کئے جاتے ہیں۔

ایک جانب دیگر معاملات کی طرح سے تبرکات میں دنیاوی حیثیت کا دکھاوا، نمود و نمائش کا عنصر بھی غالب آتا جا رہا ہے۔ لوگ حلیم کی بے شمار دیگیں پکواتے ہیں اور مجالس میں کئی طرح کے کھانے بھی تقسیم کرتے ہیں۔ دوسری جانب بڑھتی ہوئی مہنگائی کی وجہ سے متوسط اور نچلے طبقے کے لئے مجالس کے تبرکات کا اہتمام مشکل ہوتا جا رہا ہے۔ گلی محلوں میں پکائی جانے والی حلیم کا سلسلہ بھی مہنگائی کی نذر ہو گیا ہے۔ پہلے ایک دیگ اگر 3000 روپے میں پک کر تیار ہوتی تھی تو آج یہی دیگ 6000 روپے میں تیار ہوتی ہے۔

بہر کیف کم ہو یا زیادہ سالہا سال سے محرم الحرام میں نذر و نیاز کا اہتمام کیا جاتا رہا ہے اور کربلا کے بھوکے پیاسوں کی یاد میں تاقیامت کیا جاتا رہے گا۔ ■



WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com/
www.paksociety.com
www.paksociety.com
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

# پاکستان میں چائنیز کھانوں کا لطف

پرل کانٹی نینٹل کراچی میں منعقدہ سہ روزہ تقریبات میں معززین شہر، صحافیوں اور صارفین کی بڑی تعداد کی شرکت

شہناز رمزی

پرل کانٹی نینٹل ہوٹل کراچی کا مارکیٹنگ اور پبلک ریلیشنز ڈپارٹمنٹ ان دنوں انتہائی فعال ہے۔ ان کی مصروفیت کی وجہ وہاں آئے دن ہونے والی تقریبات ہیں۔ آئے دن اگر قومی نہیں تو بہر حال بین الاقوامی جشنوں کا انعقاد کیا جاتا ہے جس میں صحافیوں اور معززین شہر کی بڑی تعداد شریک ہوتی ہے۔ ایسی ہی مصروفیت کی ایک مثال پرل کانٹی نینٹل ہوٹل کراچی میں حال ہی میں منعقدہ سہ روزہ چائنیز فیسٹول ہے۔ فیسٹول کی افتتاحی تقریب میں چائنیز قونصل خانے کے قونصل جنرل اور ان کے نمائندے، سوئٹزر لینڈ اور روس کے قونصل جنرل، معززین شہر اور صحافیوں کی بڑی تعداد شامل تھی۔

پرل کانٹی نینٹل ہوٹل کراچی کا چائنیز ریسٹوران "تائی پان" ہوٹل کے صارفین کو باقاعدگی سے بوفے کی سہولت فراہم کرتا ہے۔ فیسٹول کے موقع پر تائی پان ریسٹوران میں بتدریج بہت ہی مثبت تبدیلیاں کی گئی تھیں جیسے کہ وہاں لگے ایل سی ڈی ٹی وی جو چائنیز ثقافت، فن تعمیر اور تاریخ کی تصاویر دکھا رہے تھے۔

فیسٹول میں پیش کیے جانے والے کھانوں میں چائنا سے خصوصی طور پر منگوائی گئی سبزیوں کا استعمال کیا گیا۔ تائی پان کے خانساماؤں نے پاکستانی ذائقوں کے حامل زبردست قسم کے چائنیز پکوان پیش کیے۔

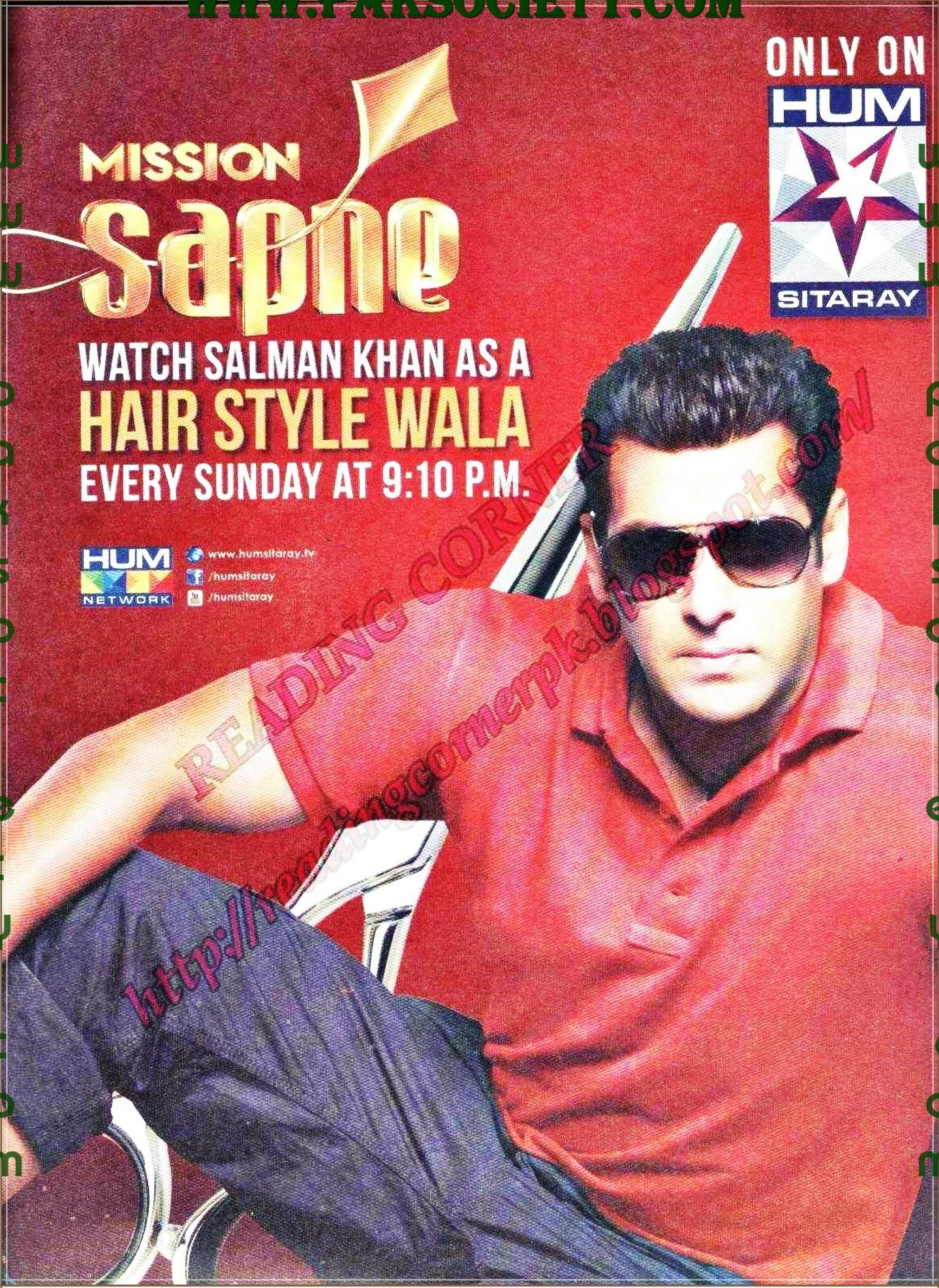
فیسٹول میں 30 کے قریب انواع و اقسام کے کھانے تیار کیے گئے تھے جس میں مختلف اسٹارٹرز اور میٹھے بھی شامل تھے۔ فیسٹول میں "چائنیز گراول سوپ (Chinese gruel)" بھی متعارف کرایا گیا تھا جو پاکستان میں دستیاب "چکن کارن سوپ" اور "ہاٹ اینڈ ساور" سوپ سے بالکل مختلف تھا۔ اس کے علاوہ اسٹارٹرز میں تلے ہوئے جمبو جھینگے، مرغی اور انڈوں کے رولز اور ڈم سم شامل تھے جبکہ کھانے میں چکن اسٹر فرائی بمعہ مرچوں والے شیزوان ساس، تلے ہوئے ہانگ کانگ نوڈلز، تلے ہوئے چاول لہسن والے، تلے ہوئے کیکڑے، سنگترے کی چٹنی کے ساتھ جمبو جھینگے، ڈرائی بیف ود چلیز اور بکرے کے گوشت سے بھرے ہوئے بین کیکس بھی پیش کیے گئے۔ مہمانوں کو چائنیز میٹھوں کے علاوہ کانٹی نینٹل روایتی میٹھے بھی پیش کیے گئے جن میں لیچی اور چیریز تارٹ، ریڈ ویلوٹ کیک، چاکلیٹ کیک، کیلے کے پکوڑے اور مختلف اقسام کی آئس کریم سمیت دیگر میٹھے بھی دستیاب تھے۔ پاکستان میں ابھی بھی لوگ خالص چائنیز میٹھوں کے ذائقوں سے آشنا نہیں شاید اسی لیے روایتی میٹھوں کی اتنی اقسام رکھی گئی تھی۔

اس قسم کے فیسٹول کا انعقاد لمبے وقفے کے لیے ہونا چاہیے تاکہ زیادہ سے زیادہ لوگوں کو اس سے فائدہ پہنچے کیونکہ دو یا تین روزہ فیسٹول میں عوام کی ایک بڑی تعداد مصروفیات کے باعث شرکت نہیں کر پاتی۔ ■



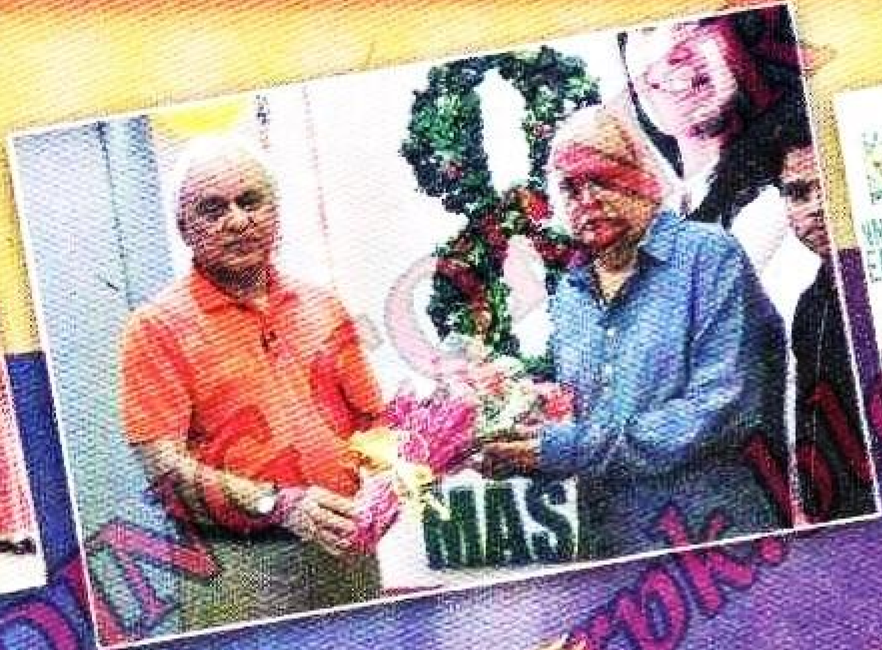
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM




READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com/
www.paksociety.com
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM



READINGCOM
http://readingcompk.blogspot.com

# ہم مصالحہ کی آٹھویں سالگرہ کا جشن

آٹھ سال گزرنے کے بعد بھی "ہم مصالحہ" کی مقبولیت میں کسی طرح کی کمی نہیں آئی ہے

کون سوچ سکتا تھا کہ پاکستان کے کسی ایک مخصوص موضوع پر 24 گھنٹے دکھایا جانے والا چینل اتنی کامیابی سے چلتا رہے گا لیکن ہم نیٹ ورک نے اپنی روایات کو قائم رکھتے ہوئے نہ صرف ایک ایسے چینل کی بنیاد ڈالی بلکہ گزشتہ آٹھ سالوں میں اسے انتہائی کامیابی سے ناظرین کے سامنے پیش کرنے کا اعزاز بھی حاصل کیا جب کہ اس کے نقش قدم پر چلنے والے دیگر چینل اپنی آب و تاب کھو کر قصہ پارینہ ہو چکے ہیں۔

ہم نیٹ ورک کے زیر انتظام 24 گھنٹے چلنے والے ایشیا کے پہلے کوکنگ چینل "ہم مصالحہ" کی آٹھویں سالگرہ 27 ستمبر کو منائی گئی۔ اس سلسلے میں "ہم مصالحہ" کی جانب سے صبح 11 بجے سے شام 7 بجے تک خصوصی براہ راست نشریات میں کا اہتمام بھی کیا جس میں مختلف کھیل شامل تھے اور براہ راست فون کرنے والوں کے لئے خصوصی انعامات بھی دیے گئے۔ ہم مصالحہ کی خصوصی نشریات میں اداکاروں معروف گلوکاروں مصالحہ کے شیفس کے علاوہ کراچی کے معروف ہوٹلوں اور ریسٹورانوں کے شیفس کو بھی مدعو کیا گیا۔

آٹھویں سالگرہ کی خصوصی براہ راست نشریات میں بہت سے گلوکاروں اور فنکاروں نے شرکت کی جن میں انور مقصود مصباح خالد فریدہ شبیر شمعون عباسی نرالے سرحدی عمر رانا رباب مسعود جنید اقبال اور فرحان علی آغا شامل تھے۔ اس موقع پر رمادہ ہوٹل ڈال قلعہ اور ہوٹل پرل کانٹی نینٹل کے شیفس نے بھی خصوصی طور پر شرکت کی۔

اس موقع پر ہم مصالحہ کے شیفس زبیدہ طارق گلزار طاہر چوہدری رواآفتاب زرنگ سدھوا اور شیریں انور نے براہ راست کوکنگ کا مظاہرہ بھی کیا۔

حسب روایت امسال بھی سالگرہ کے موقع پر سالگرہ کا خصوصی کیک تیار کیا گیا جسے ہم نیٹ ورک کی صدر سلطانہ صدیقی اور سینئر وائس پریذیڈنٹ اطہر وقار عظیم نے کاٹا۔ آٹھویں سالگرہ پر شیف عرفان واسطی نے براہ راست نشریات میں 150 پونڈ وزنی کیک بنایا۔

صدر ہم نیٹ ورک سلطانہ صدیقی نے اس موقع پر کہا "ہم مصالحہ" کی آٹھویں سالگرہ پاکستان کی ٹیلی وژن کی تاریخ کا ایک اہم سنگ میل ہے۔ آج سے 8 سال قبل "ہم مصالحہ" کے قیام کے بعد کئی دوسرے کوکنگ چینلوں کا آغاز بھی عمل میں آیا لیکن گرتے ہوئے معیار اور بتدریج کم ہوتی ہوئی مقبولیت کے باعث ان چینلوں کو یا تو ختم کر دیا گیا یا پھر ان کا ان ہی کے دیگر چینلوں کے ساتھ انضمام کر دیا گیا لیکن "ہم مصالحہ" نے اپنے معیار پر کسی قسم کا سمجھوتہ نہیں کیا یہی وجہ ہے کہ آٹھ سال گزرنے کے باوجود بھی "ہم مصالحہ" کی مقبولیت میں کسی طرح کی کمی نہیں آئی ہے۔" ■

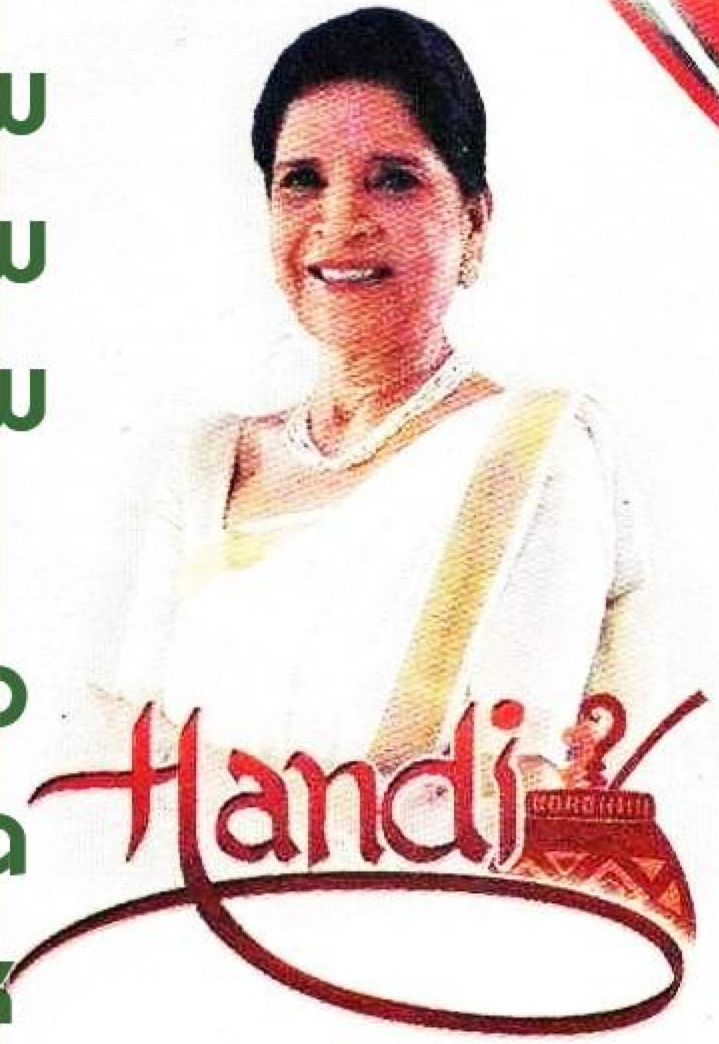


WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 | f PAKSOCIETY
www.paksociety.com
www.paksociety.com

WWW.PAKSOCIETY.COM

http://readingcorner-pk.blogspot.com/
READING CORNER
www.paksociety.com
www.paksociety.com
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM



Handi

## Chicken Chow Mein

### Ingredients:

| | |
|---|---|
| Chicken fillet (cut finely) | 4 |
| Noodles (boiled) | 2 cups |
| Cabbage (finely cut) | 1 |
| Capsicums, Carrots (finely cut) | 2 each |
| Red chillies (fresh, finely cut) | 8 |
| Spring onion (green parts only, finely cut) | ½ cup |
| Bean sprouts (finely cut) | 1 cup |
| Soya sauce, White vinegar | 3 tbsp each |
| ★ Chicken cube flour | 1 tbsp |
| Cornflour | 2 tbsp |
| Sugar, Garlic/ginger paste | 1 tsp each |
| Onion (finely cut) | 1 |
| Black pepper (crushed) | 1 tsp |
| Salt | to taste |
| Sesame oil | 1 tsp |
| Oil | 4 tbsp |

### Method:

- Marinate chicken fillets with soya sauce, vinegar, sugar, cornflour and salt; set aside for 10 minutes.
- Heat oil in a wok; sauté onions and ginger/garlic.
- Add chicken, cabbage, capsicums, and carrots; cook for a few minutes.
- Add remaining ingredients except spring onions and bean sprouts; stir for a few minutes; remove from flame.
- Add spring onions and bean sprouts; dish out and serve.

★ To make chicken cube flour, mix 2 ½ cups refined flour with 10 packets of chicken cubes and mix with fingers. Refrigerate and use as required.

## مرغی کا چاؤ من

### اجزاء:

| | |
|---|---|
| مرغی کے فلے (باریک کٹے ہوئے) | 4 عدد |
| نوڈلز (اُبلے ہوئے) | 2 پیالی |
| بند گوبھی (باریک کٹی ہوئی) | ایک عدد |
| شملہ مرچیں' گاجر (باریک کٹی ہوئی) | 2'2 عدد |
| تازہ لال مرچیں (باریک کٹے ہوئے) | 8 عدد |
| ہری پیاز کے ہرے پتے (باریک کٹے ہوئے) | ½ پیالی |
| بین اسپروٹس (باریک کٹے ہوئے) | ایک پیالی |
| سویا ساس' سفید سرکہ | 3'3 کھانے کے چمچے |
| ☆ چکن کیوب والا میدہ | ایک کھانے کا چمچہ |
| کارن فلور | 2 کھانے کے چمچے |
| چینی' پسا ہوا لہسن ادرک | ایک' ایک چائے کا چمچہ |
| پیاز (باریک کٹی ہوئی) | ایک عدد |
| کُٹی ہوئی کالی مرچ | ایک چائے کا چمچہ |
| نمک | حسب ذائقہ |
| تِل کا تیل | ایک چائے کا چمچہ |
| تیل | 4 کھانے کے چمچے |

### ترکیب:

مرغی کے ٹکڑوں پر سویا ساس' سرکہ' چینی' کارن فلور اور نمک ملا کر 10 منٹ کے لئے رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کر کے لہسن ادرک اور پیاز ڈال کر پیاز ہلکی گلابی کر لیں۔ اس میں مرغی' بند گوبھی' شملہ مرچ اور گاجر ملا کر چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں ہری پیاز اور بین اسپراؤٹس کے علاوہ باقی تمام اجزاء شامل کر کے چند منٹ تک ملا کر چولہا بند کر دیں۔ اس میں ہری پیاز اور بین اسپراؤٹس شامل کر کے پیش کریں۔

☆ چکن کیوب ملا میدہ بنانے کے لئے ½2 پیالی میدے میں 10 پیکٹ چکن کیوب شامل کریں اور ہاتھوں سے مسل کر یکجان کر لیں۔ اس آمیزے کو بنا کر فرج میں رکھ لیں اور حسب ضرورت استعمال کریں۔

READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com/



WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY
www.paksociety.com
www.paksociety.com

WWW.PAKSOCIETY.COM

Handi

# Egg Fried Rice

## Ingredients:

| | |
|---|---|
| Basmati Rice (soaked) | 1 kg |
| Spring onions (finely cut) | 1 cup |
| Capsicums (finely cut) | 1 cup |
| Carrots (finely cut) | 2 |
| Garlic (finely cut) | 6 cloves |
| Eggs | 6 |
| Orange food colour | 1 pinch |
| Sugar | 1 tsp |
| ★ Chicken cube flour | 1 tbsp |
| Soya sauce | 2 tbsp |
| White vinegar | 2 tbsp |
| Salt | to taste |
| Sesame oil | few drops |
| Oil | ½ cup |

## Method:

- Par-boil rice and spread on paper.
- Mix food colour and salt in eggs.
- Heat oil in a pot; fry garlic golden; cook eggs, stirring continuously.
- Add carrots, capsicums, vinegar, soya sauce, sugar and chicken cube flour; fry.
- Add rice; mix thoroughly; add sesame oil and spring onions; mix. Dish out; serve.

★ To make chicken cube flour, mix 2 ½ cups refined flour with 10 packets of chicken cubes and mix with fingers. Refrigerate and use as required.

# انڈے والے فرائیڈ رائس

## اجزاء:

| | |
|---|---|
| باسمتی چاول (بھیگے ہوئے) | ایک کلو |
| ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی) | ایک پیالی |
| شملہ مرچیں (باریک کٹی ہوئی) | ایک پیالی |
| گاجر (باریک کٹی ہوئی) | 2 عدد |
| لہسن (باریک کٹے ہوئے) | 6 جوے |
| انڈے (پھینٹے ہوئے) | 6 عدد |
| زردے کا رنگ | ایک چٹکی |
| چینی | ایک چائے کا چمچہ |
| ☆ چکن کیوب ملا ہوا میدہ | ایک کھانے کا چمچہ |
| سویا ساس | 2 کھانے کے چمچے |
| سفید سرکہ | 2 کھانے کے چمچے |
| نمک | حسب ذائقہ |
| تل کا تیل | چند قطرے |
| تیل | ½ پیالی |

## ترکیب:

دو کنی اُبلے ہوئے چاولوں کو اخبار پر پھیلا دیں۔ انڈوں میں زردے کا رنگ اور نمک ملا لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کر کے لہسن سنہری کریں، اس میں انڈوں کو چمچہ چلاتے ہوئے پکائیں۔ اس میں گاجر، شملہ مرچ، سویا ساس، سرکہ، چینی اور چکن کیوب ملا ہوا میدہ شامل کر کے بھونیں۔ اس میں چاول ڈالیں اور اچھی طرح سے ملائیں، پھر ہری پیاز اور تل کا تیل ملا کر ڈش میں نکال لیں۔

☆ چکن کیوب ملا میدہ بنانے کے لئے 2½ پیالی میدے میں 10 پیکٹ چکن کیوب شامل کریں اور ہاتھوں سے مسل کر یکجان کر لیں۔ اس آمیزے کو بنا کر فرج میں رکھ لیں اور حسب ضرورت استعمال کریں۔



WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com/

# Sweet and Sour Prawns

## Prawn ingredients:

| | |
|---|---|
| Prawns | ½ kg |
| Eggs (beaten) | 2 |
| ★ Chicken cube flour | 1 tbsp |
| Cornflour | 3 tbsp |
| White pepper powder, Sugar | 1 tsp each |
| Black pepper (crushed) | 1 tsp |
| Salt | to taste |
| Oil | for frying |

## Sauce ingredients:

| | |
|---|---|
| Tomato sauce | ½ cup |
| Garlic | 6 cloves |
| Jaggery | 1 tbsp |
| Black pepper powder | ½ tsp |
| Cornflour, White vinegar | 2 tbsp each |
| Pineapple juice, Soya sauce | 2 tbsp each |
| Salt | to taste |
| Oil | 2 tbsp |

## Vegetable ingredients:

| | |
|---|---|
| Cauliflower flowers | 1 cup |
| Capsicums, Onions (cubed) | 3 each |
| Pineapple pieces | 6 |
| Soya sauce, White vinegar | 1 tsp each |
| Sugar, White pepper powder | 1 tsp each |
| Oil | 1 tbsp |
| Salt | to taste |

## Method:

- Mix all prawn ingredients except eggs and 1tsp cornflour.
- Mix cornflour in eggs and beat.
- Heat oil in a wok; coat prawns with eggs; fry golden; remove on absorbent paper.
- Mix all sauce ingredients in a saucepan; cook till thick; remove from flame.
- Heat oil in a wok; add all vegetable ingredients; add prawns and sauce; dish out.

★ To make chicken cube flour, mix 2 ½ cups refined flour with 10 packets of chicken cubes and mix with fingers. Refrigerate and use as required.

# سوئٹ اینڈ سار جھینگے

## جھینگوں کے اجزاء:

| | |
|---|---|
| جھینگے | ½ کلو |
| انڈے (پھینٹے ہوئے) | 2 عدد |
| ☆ چکن کیوب ملا ہوا میدہ | ایک کھانے کا چمچہ |
| کارن فلور | 3 کھانے کے چمچے |
| پسی ہوئی سفید مرچ' چینی | ایک'ایک چائے کا چمچہ |
| کٹی ہوئی کالی مرچ | ایک چائے کا چمچہ |
| نمک | حسب ذائقہ |
| تیل | تلنے کے لئے |

## ساس کے اجزاء:

| | |
|---|---|
| ٹماٹو ساس | ½ پیالی |
| لہسن | 6 جوے |
| گڑ | ایک کھانے کا چمچہ |
| پسی ہوئی کالی مرچ | ½ چائے کا چمچہ |
| کارن فلور' سفید سرکہ | 2'2 کھانے کے چمچے |
| انناس کا جوس' سویا ساس | 2'2 کھانے کے چمچے |
| نمک | حسب ذائقہ |
| تیل | 2 کھانے کے چمچے |

## سبزیوں کے اجزاء:

| | |
|---|---|
| پھول گوبھی کے پھول | ایک پیالی |
| شملہ مرچیں' پیاز (چوکور کٹی ہوئی) | 3'3 عدد |
| انناس کے ٹکڑے | 6 عدد |
| سویا ساس' سفید سرکہ | ایک'ایک چائے کا چمچہ |
| چینی' پسی ہوئی سفید مرچ | ایک'ایک چائے کا چمچہ |
| تیل | ایک کھانے کا چمچہ |
| نمک | حسب ذائقہ |

## ترکیب:

جھینگوں پر انڈے اور ایک چمچہ کارن فلور کے علاوہ اس کے باقی اجزاء ملا لیں۔ انڈوں میں ایک چائے کا چمچہ کارن فلور ملا کر پھینٹیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں' جھینگوں کو انڈے میں لپیٹیں اور کڑاہی میں سنہری تل کر جاذب کاغذ پر نکال لیں۔ ساس پین میں ساس کے اجزاء ملائیں اور گاڑھا ہونے تک پکا کر چولہا بند کر دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور سبزیوں کے اجزاء ملائیں' پھر جھینگے اور ساس ملا کر ڈش میں نکال لیں۔

☆ چکن کیوب ملا میدہ بنانے کے لئے 2½ پیالی میدے میں 10 پیکٹ چکن کیوب شامل کریں اور ہاتھوں سے مسل کر یکجان کر لیں۔ اس آمیزے کو بنا کر فرج میں رکھ لیں اور حسب ضرورت استعمال کریں۔



www.paksociety.com
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

Handi

READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com/

# Chicken Do Pyaza

## Ingredients:

| | |
|---|---|
| Chicken pieces | ½ kg |
| Yogurt | 1 cup |
| Turmeric powder | 1 tsp |
| Hot spices powder | 1 tbsp |
| Garlic | 6 cloves |
| Onions (finely cut) | 8 |
| Dried, round red chillies | 8 |
| Dried mango | 5 |
| Fennel seeds | 1 tsp |
| Coriander seeds | 1 tbsp |
| Ginger (finely cut) | 2 tbsp |
| Green chillies | 4 |
| Salt | to taste |
| Oil | 1 cup |
| Fresh coriander | for garnishing |

## Method:

- Heat oil in a wok; fry onions golden; remove. Add chicken, turmeric and salt to wok; fry till dry. Add fried onions, yogurt, red chillies, garlic, coriander, fennel, ginger, hot spices and dried mango; cook.
- Fry lightly when dry; add green chillies.
- Dish out. Garnish with fresh coriander; serve.

# مرغی کا دو پیازہ

## اجزاء:

| | |
|---|---|
| مرغی کے ٹکڑے | 1½ کلو |
| دہی | ایک پیالی |
| پسی ہوئی ہلدی | ایک چائے کا چمچہ |
| ثابت گرم مصالحہ | ایک کھانے کا چمچہ |
| لہسن (ثابت) | 6 جوے |
| پیاز (باریک کٹی ہوئی) | 8 عدد |
| سوکھی گول لال مرچیں | 8 عدد |
| سوکھی ہوئی ثابت کھٹائی | 5 عدد |
| سونف | ایک چائے کا چمچہ |
| ثابت دھنیا | ایک کھانے کا چمچہ |
| ادرک (باریک کٹی ہوئی) | 2 کھانے کے چمچے |
| ہری مرچیں | 4 عدد |
| نمک | حسب ذائقہ |
| تیل | ایک پیالی |
| ہرا دھنیا | چھڑکنے کے لئے |

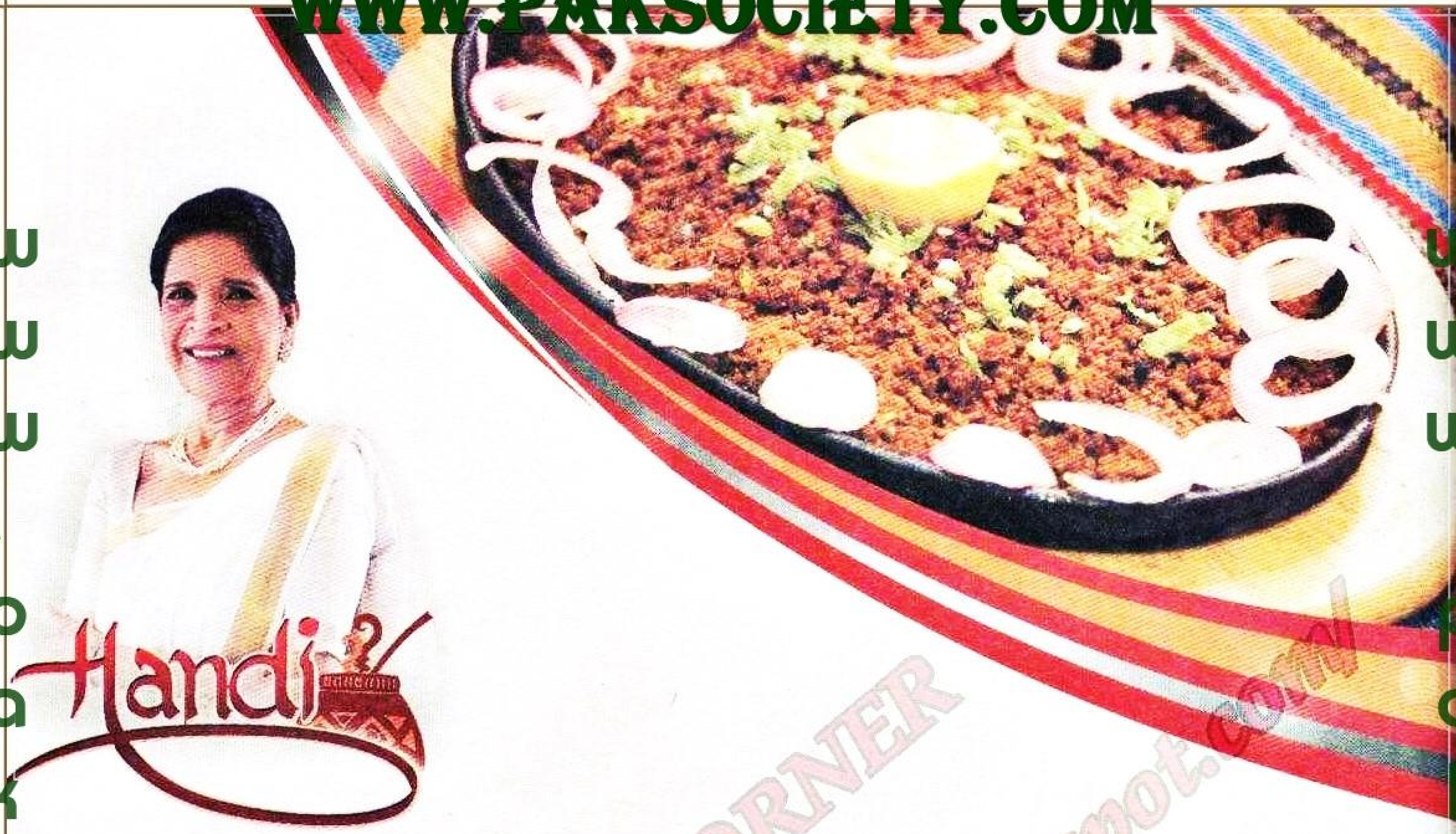
## ترکیب:

کڑاہی میں تیل گرم کریں اور پیاز بادامی کر کے نکال لیں۔ اسی کڑاہی میں مرغی، ہلدی اور نمک ملا کر مرغی کا اپنا پانی خشک ہونے تک بھونیں، پھر تلی ہوئی پیاز، دہی، لال مرچیں، لہسن، دھنیا، سونف، ادرک، گرم مصالحہ اور کھٹائی ڈال کر پکائیں۔ پانی خشک ہو جائے تو ہلکا سا بھونیں اور ہری مرچیں شامل کر کے ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار دو پیازہ ہرا دھنیا چھڑک کر پیش کریں۔



WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM




READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com/

## BBQ Mince

### Ingredients:

| | |
|---|---|
| Beef mince (finely ground) | ½ kg |
| Yogurt (whipped) | ½ cup |
| Garlic/ginger paste | 1 tbsp |
| Tandoori masala | 1 tbsp |
| Lemons | 3 |
| Green chillies (chopped) | 4 |
| Cumin seeds (roasted and powdered) | 1 tsp |
| Hot spices powder | 1 tsp |
| Black pepper (crushed) | 1 tsp |
| Raw papaya paste | 1 tbsp |
| Red chilli powder | 1 tsp |
| Oil | 3 tbsp |
| Fresh coriander (chopped), lemon, onion (sliced) | for garnishing |

### Method:

- Marinate mince with all ingredients and 2 tablespoons oil; set aside for 1 hour.
- Heat an iron griddle. Brush oil on it; spread mince on it; cook.
- When mince begins to dry, sprinkle remaining oil and fry.
- Spread mince on a sizzling platter; garnish with onion, coriander and lemon; serve.

## باربی کیو قیمہ

### اجزاء:

| | |
|---|---|
| گائے کا قیمہ (مشین کا پسا) | ½ کلو |
| دہی (پھینٹی ہوئی) | ½ پیالی |
| پسا ہوا لہسن ادرک | ایک کھانے کا چمچہ |
| تندوری مصالحہ | ایک کھانے کا چمچہ |
| لیموں | 3 عدد |
| ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی) | 4 عدد |
| بھنا اور پسا سفید زیرہ | ایک چائے کا چمچہ |
| پسا ہوا گرم مصالحہ | ایک چائے کا چمچہ |
| کٹی ہوئی کالی مرچ | ایک چائے کا چمچہ |
| پسی ہوئی لال مرچ | ایک چائے کا چمچہ |
| پسا ہوا کچا پپیتا | ایک کھانے کا چمچہ |
| تیل | 3 کھانے کے چمچے |
| ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)، لیموں، پیاز (لچھے) | سجانے کے لئے |

### ترکیب:

قیمے میں تمام اجزاء اور 2 کھانے کے چمچے تیل ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں، توے کو گرم کریں۔ اس کو چکنا کریں اور قیمہ پھیلا کر پکنے دیں۔ جب قیمے کا پانی خشک ہونے لگے تو اس پر باقی تیل چھڑکیں اور بھون لیں۔ اسے سیزلنگ پلیٹر میں پھیلا کر ڈالیں، اسے پیاز، ہرے دھنیے اور لیموں سے سجا کر پیش کریں۔

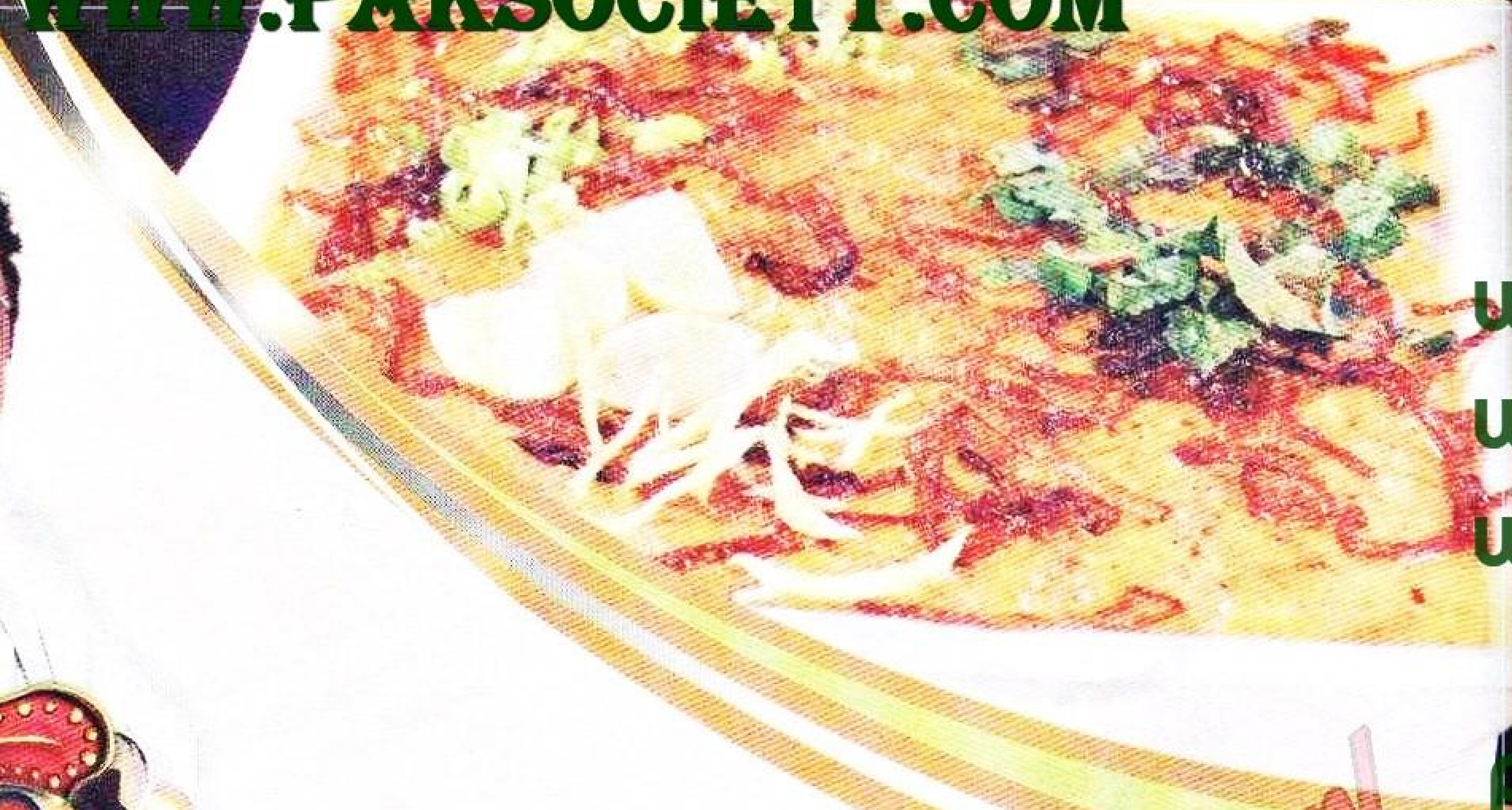


WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY
www.paksociety.com
www.paksociety.com

WWW.PAKSOCIETY.COM

www.paksociety.com
www.paksociety.com
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM



READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com/

## Special Haleem

### Ingredients:

| | |
|---|---|
| Beef (boneless) | 700 grams |
| Yogurt | 250 grams |
| Rice | 50 grams |
| Yellow, pink and white lentil | 50 grams each |
| Whole-wheat flour, gram lentils | 50 grams each |
| Barley (soaked and boiled) | 25 grams |
| ★ Gulzar Special Haleem Masala | 3 tbsp |
| Onions (finely cut) | 2 |
| Garlic/ginger paste | 2 tbsp |
| Green chillies (whole) | 10 |
| Water | 8 cups |
| Salt | to taste |
| Oil | 1 cup |
| Onions (fried), Chaat masala, Lemon, Green chillies, Fresh coriander, Mint, | for accompaniment |

### Method:

- Soak lentils, barley, whole-wheat flour and rice over-night separately; boil each separately.
- Heat oil in a pot and fry onions brown; add ginger/garlic and meat, and fry.
- Add yogurt, haleem masala, green chillies, 1cup water and salt; fry till meat is tender and oil splits from water; remove qorma from flame.
- In a separate pot mix lentils, rice and 1cup water; cook for 1 hour.
- Blend the lentil mixture and qorma in a blender; put in a large pot; add remaining water and continue stirring on low flame till haleem acquires required consistency.
- Dish out; serve accompanied with fried onions, ginger, chaat masala, lemon, green chillies, coriander and mint.

★ Gulzar Special Haleem Masala:
50 grams each of Rajasthani chillies and dried round red chillies; 4 tbsp each of cumin seeds and fresh coriander; 2 tablespoons each of large cardamom seeds, black cumin seeds and turmeric; 5 each of cloves and cinnamon; 1 teaspoon of nutmeg/mace powder in a pan; blend and add one teaspoon citric acid.

## اسپیشل حلیم

### اجزاء:

| | |
|---|---|
| گائے کا گوشت (بغیر ہڈی) | 700 گرام |
| دہی | 250 گرام |
| چاول | 50 گرام |
| مونگ' مسور' ماش کی دال | 50'50 گرام |
| گیہوں' چنے کی دال | 50'50 گرام |
| جو (بھیگی اور اُبلی ہوئی) | 25 گرام |
| ☆ گلزار اسپیشل حلیم مصالحہ | 3 کھانے کے چمچے |
| پیاز (باریک کٹی ہوئی) | 2 عدد |
| پسا ہوا لہسن ادرک | 2 کھانے کے چمچے |
| ثابت ہری مرچیں | 10 عدد |
| پانی | 8 پیالی |
| نمک | حسب ذائقہ |
| تیل | ایک پیالی |
| پیاز (تلی ہوئی)' چاٹ مصالحہ' لیموں، ہری مرچیں' ہرا دھنیا' پودینہ | ہمراہ پیش کرنے کے لئے |

### ترکیب:

دالیں' گیہوں اور چاول ایک رات قبل علیحدہ علیحدہ بھگو کر علیحدہ علیحدہ اُبال لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کر کے پیاز بادامی کریں' اس میں گوشت اور لہسن ادرک ڈال کر بھونیں' پھر دہی' حلیم مصالحہ' ہری مرچیں' دہی' ایک پیالی پانی اور نمک ملائیں' گوشت گلنے اور تیل اُوپر آنے تک پکا کر چولہا بند کر دیں۔ ایک علیحدہ دیگچی میں دالیں' چاول اور ایک پیالی پانی ملا کر ایک گھنٹے تک پکائیں۔ بلینڈر میں دالوں کا آمیزہ اور قورمہ یکجان کر کے ایک بڑی دیگچی میں ڈال دیں۔ اس میں باقی پانی شامل کریں اور ہلکی آنچ پر چمچہ چلاتے ہوئے حسبِ پسند گاڑھا ہونے تک پکا لیں۔ مزیدار حلیم پیاز' ادرک' پودینے' چاٹ مصالحے' ہرے دھنیے' ہری مرچوں اور لیموں کے ہمراہ پیش کریں۔

☆ 50'50 گرام راجستھانی مرچ' سوکھی گول لال مرچیں' 4'4 کھانے کے چمچے سفید زیرہ' ثابت دھنیا' 2'2 کھانے کے چمچے بڑی الائچی کے دانے' کالا زیرہ اور ہلدی' 5'5 لونگیں' دار چینی' ایک چائے کا چمچہ پسی ہوئی جائفل جاوتری کو فرائنگ پین میں بھون کر پیسیں اور ایک چائے کا چمچہ ٹاٹری ملا دیں۔



WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

## Potato stuffed Chillies

### Ingredients:

| | |
|---|---|
| Large green chillies | 250 grams |
| Potatoes (boiled) | 3 |
| Red chilli powder | 1 tbsp |
| Chaat masala | 1 tbsp |
| Cumin powder | 1 tsp |
| Gram flour | 1 cup |
| Tamarind pulp | ½ cup |
| Salt | to tastefor frying |
| Tomato ketchup | as accompaniment |

### Method:

- Mash potatoes; add red chillies, chaat masala, tamarind pulp, cumin and salt.
- Slice in centre of chillies and scoop out seeds; stuff chillies with potatoes.
- Make a paste with gram flour and water. Heat oil in a wok, coat chillies with gram flour paste and fry golden; Remove. Serve accompanied with ketchup.

## آلو بھری مرچیں

### اجزاء:

| | |
|---|---|
| بڑی والی ہری مرچیں | 250 گرام |
| آلو (اُبلے ہوئے) | 3 عدد |
| پسی ہوئی لال مرچ | ایک کھانے کا چمچہ |
| چاٹ مصالحہ | ایک کھانے کا چمچہ |
| پسا ہوا سفید زیرہ | ایک چائے کا چمچہ |
| بیسن | ایک پیالی |
| املی کا گُودا | ½ پیالی |
| نمک | حسب ذائقہ |
| تیل | تلنے کے لئے |
| ٹماٹو کیچپ | ہمراہ پیش کرنے کے لئے |

### ترکیب:

آلوؤں کا بھُرتہ بنا کر اس میں لال مرچ، چاٹ مصالحہ، املی کا گُودا، زیرہ اور نمک ملا لیں۔ مرچوں کے درمیان چھُری کی مدد سے نشان لگا کر بیج نکال دیں۔ آلوؤں کا آمیزہ مرچوں میں بھر لیں۔ بیسن میں پانی ملا کر گھول لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں، مرچوں کو بیسن میں لپیٹیں اور کڑاہی میں شامل کر کے سنہری رنگ آنے تک تل کر نکال لیں۔ مزیدار مرچیں ٹماٹو کیچپ کے ہمراہ پیش کریں۔

READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com/
www.paksociety.com



WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com/

## Donut Sandwich

### Dough Ingredients:

| | |
|---|---|
| Refined flour | ½ kg |
| Yeast | 1 ½ tbsp |
| Sugar | 1 tsp |
| Baking powder | 2 tsp |
| Salt | to taste |
| Butter | ½ cup |

### Sauce ingredients:

| | |
|---|---|
| Mayonnaise | ½ cup |
| Mustard paste, black pepper (crushed) | 1 tsp each |
| Salt | to taste |

### Ingredients for filling:

| | |
|---|---|
| Chicken (boneless) | 300 grams |
| Tomatoes, cucumbers (sliced) | 3 each |
| Garlic paste | 1 tsp |
| Black pepper (crushed) | 1 tsp |
| Barbecue masala | 2 tbsp |
| Salt | to taste |
| Oil | for frying |
| Cucumber | for garnishing |

### Method

- Knead dough ingredients with lukewarm water; leave aside for 4 hours. Knead for a few minutes, and make a large ball. Roll out lightly. Cut out a hole in the centre with a round mould.
- Place in a baking tray; bake in a pre-heated oven at 200°C for 15 minutes.
- Mix filling ingredients in a bowl. Heat a grill pan and brush it with oil; fry chicken pieces.
- Mix sauce ingredients in a bowl. Split donut horizontally; spread sauce on the bottom half, place tomatoes, chicken, cucumbers and lettuce. Cover with the upper half on the donut, garnish with cucumbers; serve.

## ڈونٹ سینڈوچ

### آٹے کے اجزاء:

| | |
|---|---|
| میدہ | ½ کلو |
| خمیر | 1½ کھانے کے چمچے |
| چینی | ایک چائے کا چمچہ |
| بیکنگ پاؤڈر | 2 چائے کے چمچے |
| نمک | حسب ذائقہ |
| مکھن | ½ پیالی |

### ساس کے اجزاء:

| | |
|---|---|
| مایونیز | ½ پیالی |
| مسٹرڈ پیسٹ، کُٹی ہوئی کالی مرچ | ایک ایک چائے کا چمچہ |
| نمک | حسب ذائقہ |

### بھرنے کے اجزاء:

| | |
|---|---|
| مرغی (بغیر ہڈی کی بوٹیاں) | 300 گرام |
| ٹماٹر کھیرے (قتلے) | 3,3 عدد |
| پسا ہوا لہسن | ایک چائے کا چمچہ |
| کُٹی ہوئی کالی مرچ | ایک چائے کا چمچہ |
| باربی کیو مصالحہ | 2 کھانے کے چمچے |
| نمک | حسب ذائقہ |
| تیل | تلنے کے لئے |
| کھیرا | سجانے کے لئے |

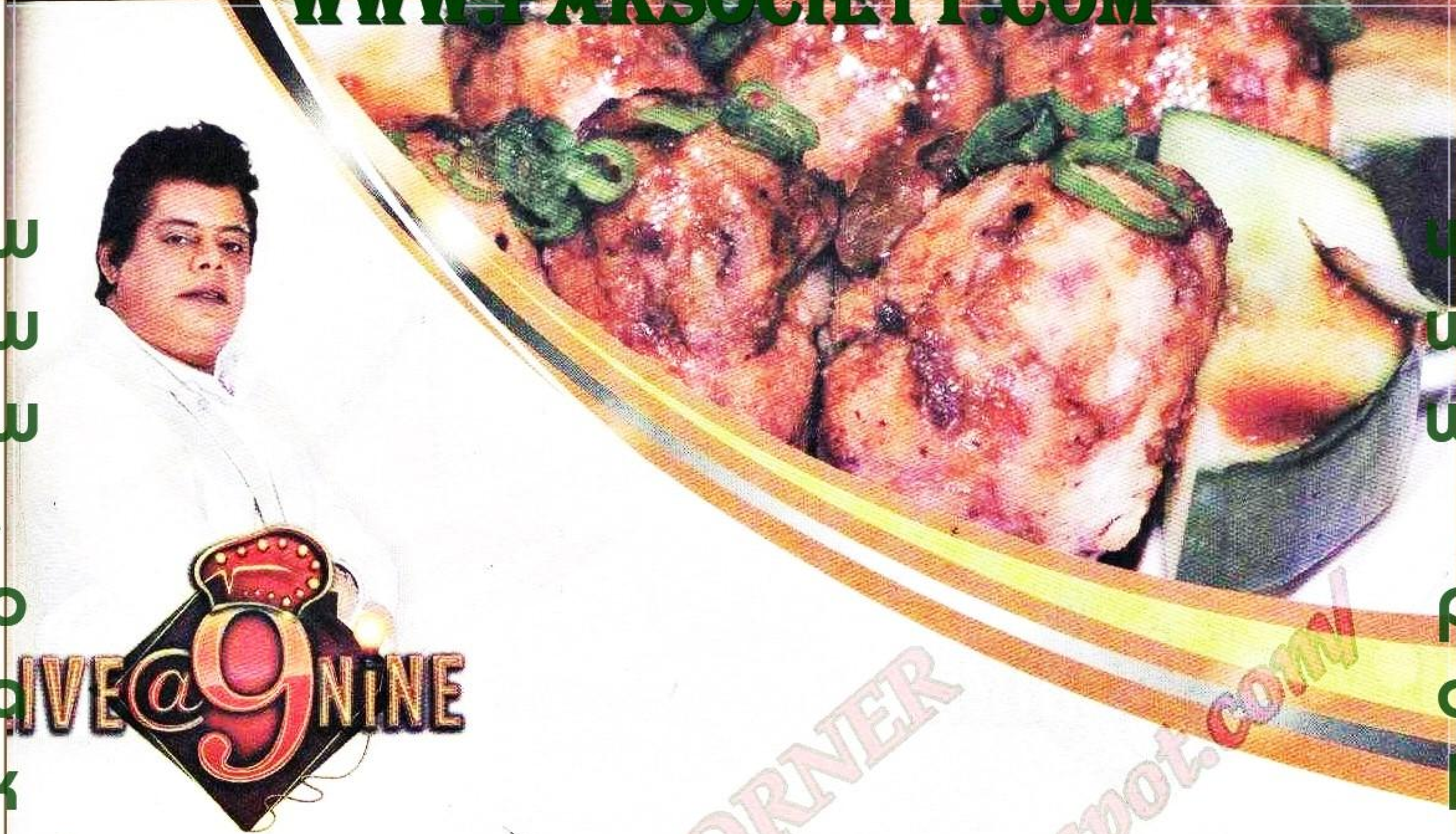
### ترکیب:

آٹے کے اجزاء نیم گرم پانی سے گُوندھیں اور 4 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ آٹے کو چند منٹ مزید گُوندھیں پھر بڑا پیڑا بنا کر ہلکا سا بیلیں۔ درمیان میں سانچے کی مدد سے سوراخ کر دیں۔ اسے اوون کی ٹرے میں رکھیں اور پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر 15 منٹ تک پکالیں۔ ایک پیالے میں بھرنے کے اجزاء ملالیں۔ گرل پین کو گرم کر کے چکنا کریں اور مرغی کی بوٹیاں دونوں جانب سے تل لیں۔ ایک پیالے میں ساس کے اجزاء ملالیں۔ ڈونٹ کو گولائی میں درمیان سے کاٹ لیں۔ نچلے حصے پر ساس کی تہہ لگائیں، اس پر ٹماٹر، مرغی، کھیرے، سلاد پتے اور پھر ڈونٹ کا دوسرا حصہ رکھ کر کھیرے سے سجادیں۔



WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY
www.paksociety.com
www.paksociety.com

WWW.PAKSOCIETY.COM




READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com/

## Dango

### Meat ball ingredients:

| | |
|---|---|
| Chicken mince | 250 grams |
| Egg | 1 |
| Onion (chopped) | 1 |
| Garlic (chopped) | 5 cloves |
| Black pepper (crushed) | 1 tsp |
| Chinese salt | ½ tsp |
| Salt | to taste |
| Oil | for frying |
| Ribbed gourd (thick pieces) | as required |

### Sauce ingredients:

| | |
|---|---|
| Soya sauce, white vinegar, brown sugar, salt | to taste |
| Lettuce, lemon, spring onion, (finely cut) | for garnishing |

### Method

- Chop all meatball ingredients, except for ribbed gourd, mix all meat ball ingredients in a chopper and shape into meatballs.
- Pierce one piece of ribbed gourd, 3 meat balls, and another piece of ribbed gourd alternatively on wooden skewer.
- Steam the skewers in a steamer for 15 minutes; remove.
- Cook all sauce ingredients in a saucepan, till thick.
- Brush onto meatballs. Place in an oven dish, and bake in pre-heated oven on 200°C for 15 minutes. Brush sauce on skewers 2 to 3 times while baking; remove.
- Decorate a serving dish, garnish with lemon and lettuce. Pour remaining sauce on top. Garnish with spring onions

## ڈانگو

### کوفتے کے اجزاء:

| | |
|---|---|
| مرغی کا قیمہ | 250 گرام |
| انڈا | ایک عدد |
| پیاز (چوپ کی ہوئی) | ایک عدد |
| لہسن (چوپ کئے ہوئے) | 5 جوے |
| کٹی ہوئی کالی مرچ | ایک چائے کا چمچہ |
| چائنیز نمک | ½ چائے کا چمچہ |
| نمک | حسب ذائقہ |
| تیل | تلنے کے لئے |
| ترئی (موٹے ٹکڑے) | حسب ضرورت |

### ساس کے اجزاء:

| | |
|---|---|
| سویا ساس' سفید سرکہ' براؤن چینی' نمک | حسب پسند |
| سلاد پتے' لیموں' ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی) | سجانے کے لئے |

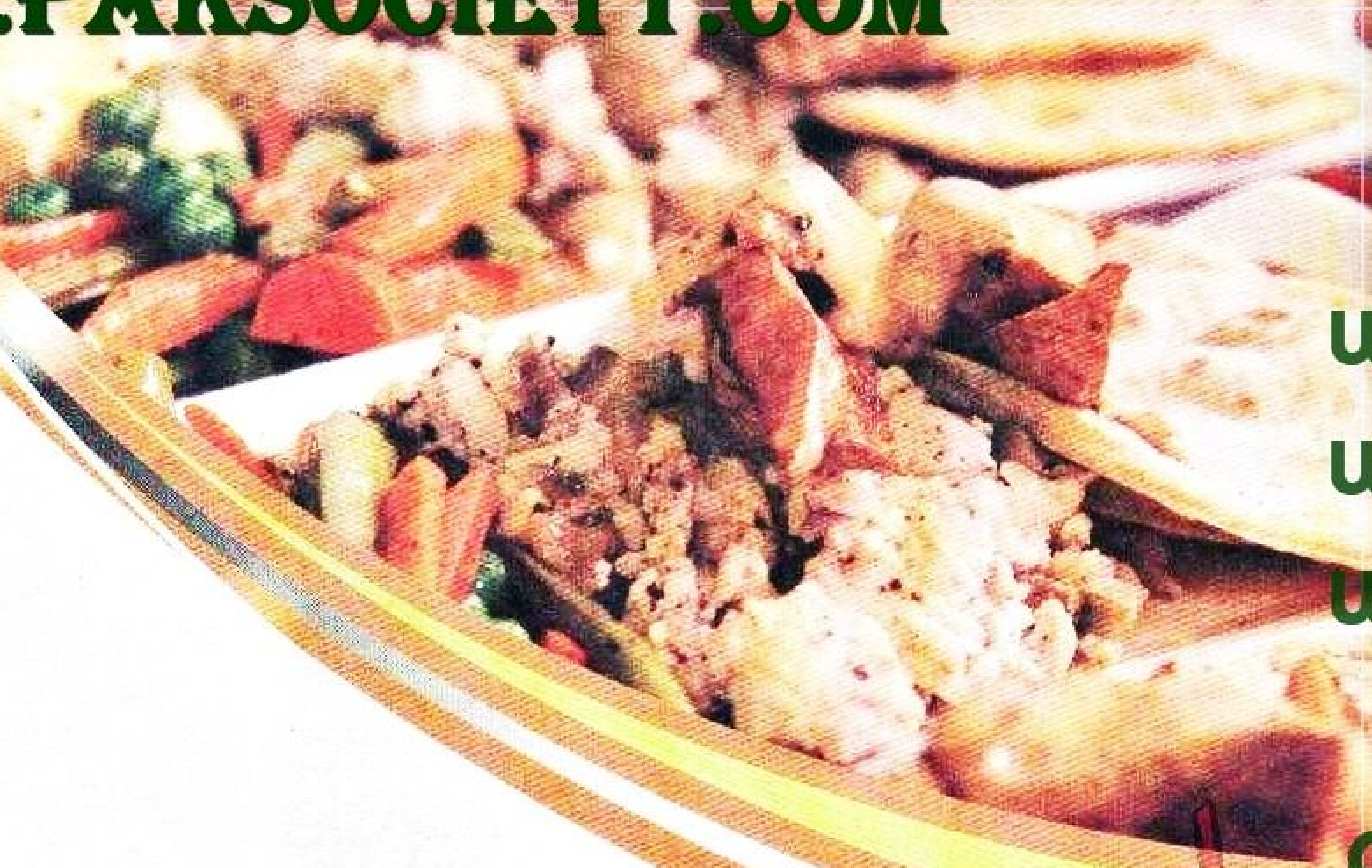
### ترکیب:

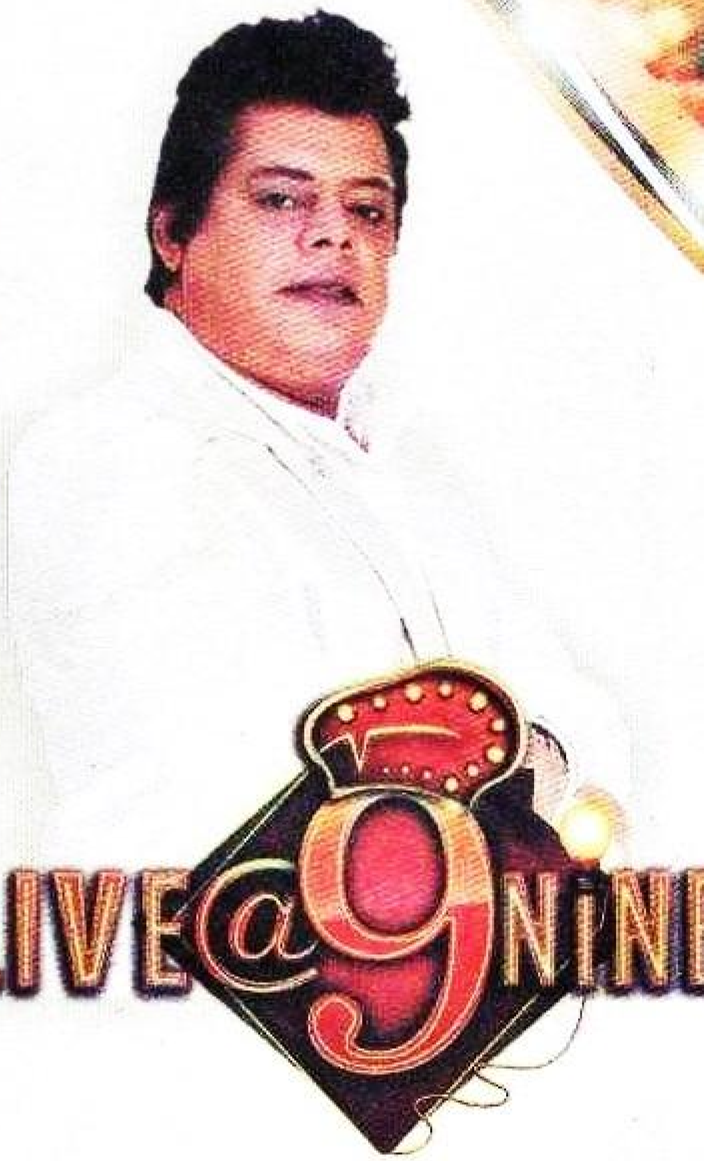
چوپر میں علاوہ ترئی' کوفتوں کے اجزاء یکجان کریں' پھر کوفتے بنالیں۔ لکڑی کی سیخوں پر ایک ترئی کا ٹکڑا' 3 کوفتے' پھر ایک ترئی کا ٹکڑا لگالیں۔ سیخوں کو اسٹیمر میں 15 منٹ اسٹیم کر کے نکالیں۔ ساس پین میں ساس کے اجزاء گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ ساس کو برش سے کوفتوں پر لگائیں' سیخوں کو اوون کی ڈش میں رکھیں اور پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر 15 منٹ پکا کر نکال لیں۔ درمیان میں 2 سے 3 مرتبہ ساس لگائیں۔ سرونگ ڈش کو سلاد پتے اور لیموں سے سجائیں' اس پر سیخیں رکھیں اور بچی ہوئی ساس ڈال دیں۔ مزیدار ڈانگو ہری پیاز سے سجا کر پیش کریں۔



WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY
www.paksociety.com

WWW.PAKSOCIETY.COM





LIVE@9NINE

READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com/

## Texas Platter

### Ingredients:

| | |
|---|---|
| Maize flour, refined flour (sieved) | 1 cup each |
| Carrots, potatoes | 2 each |
| Peas, french beans, mushrooms | ½ cup each |
| Butter | 2 tbsp |

### Mince beef ingredients:

| | |
|---|---|
| Chicken mince | 200 grams |
| Garlic (chopped) | 1 tbsp |
| Onion (chopped) | 1 |
| Black pepper (crushed), white pepper powder | ½ tsp each |
| Salt | to taste |
| Green chillies (chopped), oil | 3 tbsp each |

### Mashed potatoes ingredients:

| | |
|---|---|
| Potatoes (boiled and mashed) | 2 |
| Cream | ½ cup |
| Black pepper (crushed) | ½ tsp |
| Salt | to taste |
| Butter | 3 tbsp |

### Sauce ingredients:

| | |
|---|---|
| Mayonnaise, butter | 4 tbsp each |
| Chilli garlic sauce | 3 tbsp |
| Black pepper (crushed), mustard paste | ½ tsp each |
| Salt | to taste |

### Method:

- Mix and knead maize flour and refined flour with salt and luke warm water; make small balls and roll out into small chapattis.
- Heat oil in a wok and fry onions and garlic; add mince and remaining ingredients, fry, then remove from flame.
- Steam vegetables for 15 minutes; remove.
- Heat butter in a frying pan. Cut vegetables into thick pieces; sauté and remove.
- Blend sauce ingredients in a blender.
- Heat butter in a wok; add potatoes, pepper and salt; fry till cooked; add cream; remove from flame.
- Place chappatis on one side of the sizzling platter; on the other side place mince, vegetables, mashed potatoes and pour sauce on top ; serve

## ٹیکساس پلیٹر

### اجزاء:

| | |
|---|---|
| مکئی کا آٹا' میدہ (چھنا ہوا) | ایک' ایک پیالی |
| گاجر' آلو | 2,2 عدد |
| مٹر' کھمبی' فرنچ بینز | ½' ½ پیالی |
| مکھن | 2 کھانے کے چمچے |

### قیمے کے اجزاء:

| | |
|---|---|
| مرغی کا قیمہ | 200 گرام |
| لہسن (چوپ کیا ہوا) | ایک کھانے کا چمچہ |
| پیاز (چوپ کی ہوئی) | ایک عدد |
| کُٹی ہوئی کالی مرچ' پسی ہوئی سفید مرچ | ½' ½ چائے کا چمچہ |
| نمک | حسب ذائقہ |
| ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)' تیل | 3'3 کھانے کے چمچے |

### بھرتے کے اجزاء:

| | |
|---|---|
| آلو (اُبلے اور بھرتہ کیئے ہوئے) | 2 عدد |
| کریم | ½ پیالی |
| کُٹی ہوئی کالی مرچ | ½ چائے کا چمچہ |
| نمک | حسب ذائقہ |
| مکھن | 3 کھانے کے چمچے |

### ساس کے اجزاء:

| | |
|---|---|
| مایونیز' مکھن | 4'4 کھانے کے چمچے |
| چلی گارلک ساس | 3 کھانے کے چمچے |
| کُٹی ہوئی کالی مرچ' مسٹرڈ پیسٹ | ½' ½ چائے کا چمچہ |
| نمک | حسب ذائقہ |

### ترکیب:

میدے میں مکئی کا آٹا اور نمک ملا کر نیم گرم پانی سے گُوندھیں۔ اس کے چھوٹے پیڑے بنا کر چھوٹی چپاتیاں تیار کرلیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کر کے لہسن اور پیاز بھونیں' اس میں قیمہ اور باقی اجزاء ملائیں اور بھون کر چولہا بند کر دیں۔ سبزیوں کو اسٹیمر میں 15 منٹ پکا کر نکالیں۔ فرائنگ پین میں مکھن گرم کریں' سبزیوں کو موٹا موٹا کاٹیں اور ہلکا سا تل کر نکالیں۔ بلینڈر میں ساس کے اجزاء یکجان کرلیں۔ کڑاہی میں مکھن گرم کریں' اس میں آلو' کالی مرچ اور نمک ملا کر بھونتے ہوئے پکائیں' پھر کریم ملا کر اُتار لیں۔ سیزلنگ پلیٹر پر ایک جانب چپاتیاں' دوسری جانب قیمہ' سبزیاں اور آلو رکھیں اور ساس ڈال کر پیش کریں۔



WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY
www.paksociety.com
www.paksociety.com

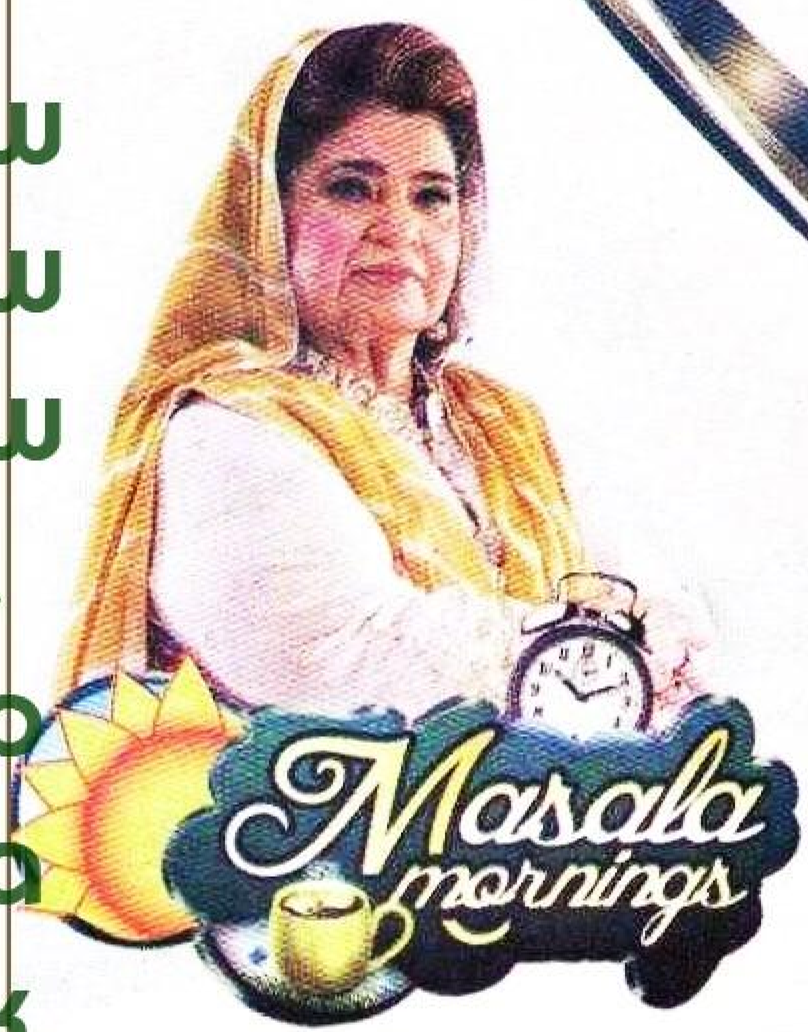
WWW.PAKSOCIETY.COM


A Legendary
Product
from Spain

La Espanola
Extra Virgin
Olive Oil
Now in Pakistan


READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com/
www.paksociety.com
www.paksociety.com
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM




## Malai Kebab

### Ingredients:

| | |
|---|---|
| Undercut (cut into thin strips) | ½ kg |
| Ginger/garlic paste | 1 tsp |
| Raw papaya paste | 1 tbsp |
| Green chillies (ground) | 1 tsp |
| Fresh coriander (ground) | 2 tbsp |
| Mint (ground) | 1 tbsp |
| Cream | ½ cup |
| Eggs (beaten) | 2 |
| Refined flour | 1 cup |
| Salt | 1 tsp |
| Oil | for frying |
| Fresh coriander (finely cut) | for garnishing |

### Method:

- Marinate undercut with ginger/garlic, coriander, green chillies, mint, papaya, cream and salt; set aside for 1 hour.
- Pierce undercut lengthwise tightly on wooden skewers; shape into long kebabs.
- Coat skewers first with flour, then eggs.
- Heat oil in a frying pan; fry skewers golden from all sides.
- Garnish with coriander; serve.

## ملائی کباب

### اجزاء:

| | |
|---|---|
| پف پیسٹری کا آٹا | 250 گرام |
| قیمہ (بُھنا ہوا) | 2 پیالی |
| انڈہ (پھینٹا ہوا) | ایک عدد |
| انڈے (اُبلے اور چُورہ کئے ہوئے) | 4 عدد |
| ہرا دھنیا | ایک کھانے کا چمچہ |
| ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی) | 2 عدد |
| پسا ہوا گرم مصالحہ | ½ چائے کا چمچہ |

وائٹ ساس کے اجزاء:

| | |
|---|---|
| مکھن | 28 گرام |
| میدہ | ایک کھانے کا چمچہ |
| تازہ دودھ | ایک پیالی |
| کُٹی ہوئی کالی مرچ | ½ چائے کا چمچہ |
| رائی دانے | ½ چائے کا چمچہ |
| نمک | ½ چائے کا چمچہ |

### ترکیب:

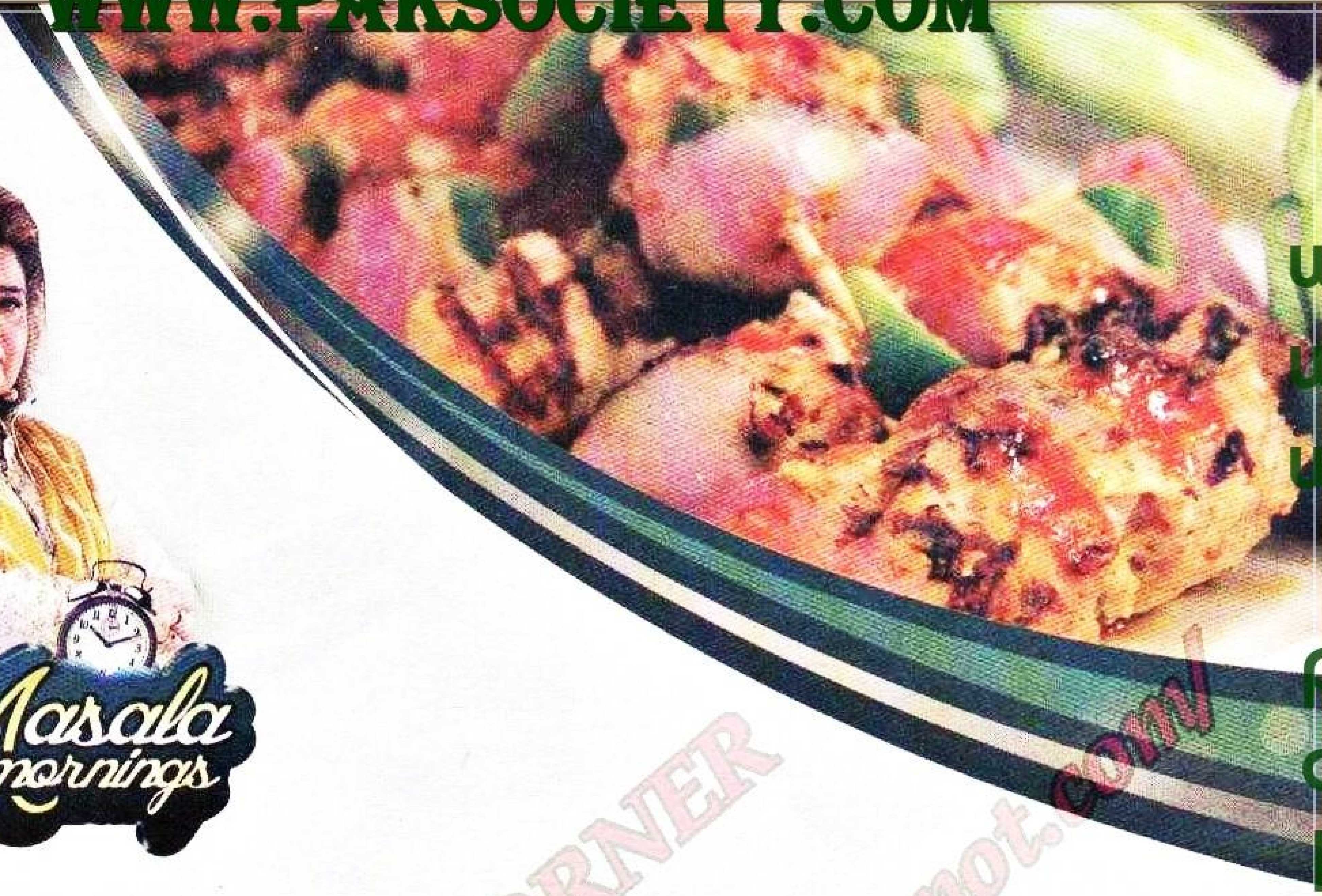
ساس پین میں مکھن گرم کرکے میدہ بُھونیں' اس میں چمچہ چلاتے ہوئے آہستہ آہستہ کرکے دودھ شامل کریں' پھر کالی مرچ' رائی دانے اور نمک ملا کر گاڑھا ہونے تک پکا کر چولہا بند کردیں۔ اس میں قیمہ' اُبلے ہوئے انڈے' ہری مرچیں' ہرا دھنیا اور گرم مصالحہ ملا لیں۔ آٹے کو دو حصوں میں تقسیم کرکے ان کی روٹیاں بیل لیں۔ ایک روٹی کو پائی ڈش کی تہہ میں بچھائیں' اس پر آمیزہ ڈالیں اور دوسری روٹی رکھ کر دبا دیں۔ روٹی کے اوپر برش کی مدد سے انڈہ لگائیں اور اسے پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر سنہری رنگ آنے تک پکا کر نکال لیں۔

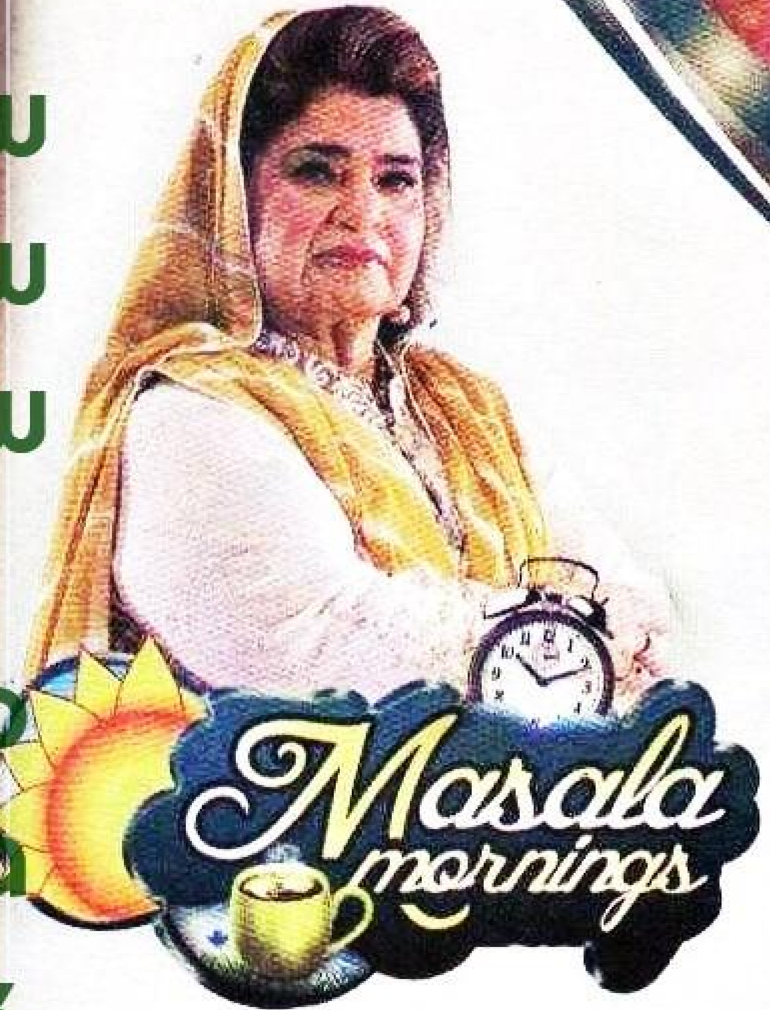
READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com/



WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM






## Chinese Tikka Kebabs

### Ingredients:

| | |
|---|---|
| Chicken pieces (boneless) | ½ kg |
| Capsicums (cubed) | 2 |
| Onions (cubed) | 2 |
| Lemon juice | 1 tbsp |
| Red chillies (crushed) | 1 tsp |
| White vinegar | 2 tbsp |
| Soya sauce | 1 tbsp |
| Chilli garlic sauce | 2 tbsp |
| Egg white | 1 |
| Refined flour | 2 tbsp |
| Cornflour | 4 tbsp |
| Black pepper (crushed) | 1 tsp |
| Ginger/garlic paste | 1 tsp |
| Salt | 1 tsp |
| Oil | ¼ cup |
| Capsicum, spring onion | for decoration |

### Method:

- Marinate chicken with lemon juice, red chillies, vinegar, soya sauce, chilli garlic sauce, egg white, flour, cornflour, pepper, ginger/garlic and salt; set aside for 2 hours.
- Add capsicums and onions; set aside for a few minutes; pierce chicken, capsicum and onion alternately on wooden skewers.
- Heat oil in a frying pan; fry skewers thoroughly from all sides.
- Decorate a serving dish with spring onion and capsicum; place skewers on dish; serve.

## چائنیز تکّہ کباب

### اجزاء:

| | |
|---|---|
| مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی) | ½ کلو |
| شملہ مرچیں (چوکور کٹی ہوئی) | 2 عدد |
| پیاز (چوکور کٹی ہوئی) | 2 عدد |
| لیموں کا رس | ایک کھانے کا چمچہ |
| کٹی ہوئی لال مرچ | ایک چائے کا چمچہ |
| سفید سرکہ | 2 کھانے کے چمچے |
| سویا ساس | ایک کھانے کا چمچہ |
| چلی گارلک ساس | 2 کھانے کے چمچے |
| انڈے کی سفیدی | ایک عدد |
| میدہ | 2 کھانے کے چمچے |
| کارن فلور | 4 کھانے کے چمچے |
| کٹی ہوئی کالی مرچ | ایک چائے کا چمچہ |
| پسا ہوا لہسن ادرک | ایک چائے کا چمچہ |
| نمک | ایک چائے کا چمچہ |
| تیل | ¼ پیالی |
| شملہ مرچ، ہری پیاز | سجانے کے لئے |

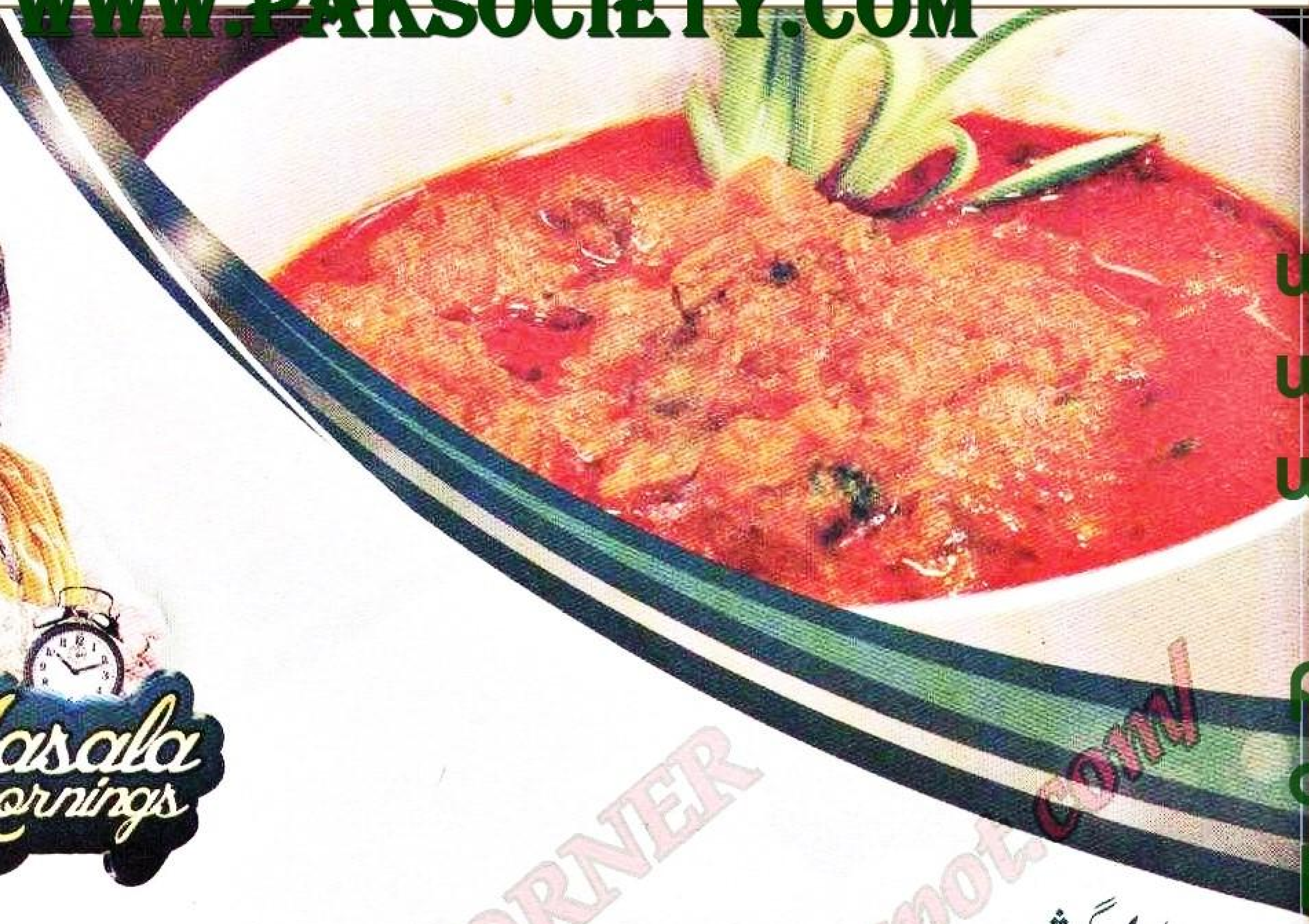
### ترکیب:

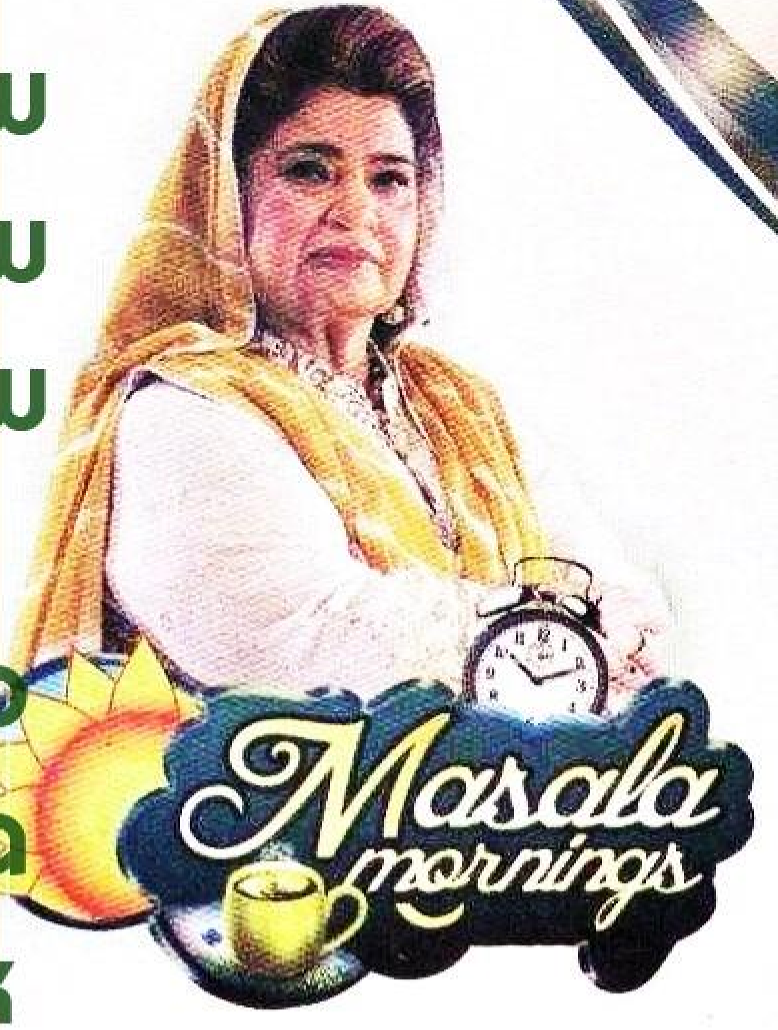
مرغی کی بوٹیوں پر لیموں کا رس، لال مرچ، سرکہ، سویا ساس، چلی گارلک ساس، انڈے، میدہ، کارن فلور، کالی مرچ، لہسن ادرک اور نمک ملا کر 2 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ اس میں شملہ مرچ اور پیاز ملائیں اور چند منٹ کے بعد مرغی کی بوٹیوں، شملہ مرچ اور پیاز کو ایک ایک کر کے لکڑی کی سیخوں پر لگائیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور سیخوں کو ہر طرف سے اچھی طرح سے تل لیں۔ سرونگ ڈش میں ہری پیاز اور شملہ مرچ سجائیں، اس پر سیخیں رکھ کر پیش کریں۔



WWW.PAKSOCIETY.COM RSPK.PAKSOCIETY.COM ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM






READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com/

## Darbari Mutton

### Ingredients:

| | |
|---|---|
| Mutton pieces | ½ kg |
| Onions (finely cut) | 1 cup |
| Kashmiri red chillies (ground) | 6 |
| Whole dried milk | ½ cup |
| Hot spices powder | 1 tsp |
| Yogurt (whipped) | 1 cup |
| Sesame seeds | 1 tbsp |
| Poppy seeds (powdered) | 1 tbsp |
| Cashew nuts (powdered) | 8 |
| Green chillies (finely cut) | 4 |
| Fresh coriander (chopped) | 2 tbsp |
| Ginger/garlic paste | 1 tbsp |
| Tomato purée | 2 tbsp |
| Water | 1 cup |
| Salt | 1 tsp |
| Clarified butter | 1 cup |
| Cucumber | for garnishing |

### Method:

- Heat clarified butter in a pot; fry onions golden
- Add Kashmiri red chillies, ginger/garlic, tomato purée and salt; fry.
- Add sesame seeds, hot spices, cashews, poppy seeds, water and mutton; cook till mutton is tender.
- Add whole dried milk and yogurt; fry; keep on dum.
- Add coriander and green chillies; dish out; garnish with cucumber; serve.

## درباری گوشت

### اجزاء:

| | |
|---|---|
| بکرے کا گوشت | ½ کلو |
| پیاز (باریک کٹی ہوئی) | ایک پیالی |
| کشمیری لال مرچیں (پسی ہوئی) | 6 عدد |
| کھویا | ½ پیالی |
| پسا ہوا گرم مصالحہ | ایک چائے کا چمچہ |
| دہی (پھینٹی ہوئی) | ایک پیالی |
| سفید تل | ایک کھانے کا چمچہ |
| پسی ہوئی خشخاش | ایک کھانے کا چمچہ |
| کاجو (پسے ہوئے) | 8 عدد |
| ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی) | 4 عدد |
| ہرا دھنیا (چوپ کیے ہوئے) | 2 کھانے کے چمچے |
| پسا ہوا لہسن ادرک | ایک کھانے کا چمچہ |
| ٹماٹو پیوری | 2 کھانے کے چمچے |
| پانی | ایک پیالی |
| نمک | ایک چائے کا چمچہ |
| گھی | ایک پیالی |
| کھیرا | سجانے کے لئے |

### ترکیب:

دیگچی میں گھی گرم کر کے پیاز سنہری کریں' اس میں کشمیری لال مرچیں' لہسن ادرک' ٹماٹو پیوری اور نمک ڈال کر بھونیں۔ اس میں گرم مصالحہ' تل' کاجو اور خشخاش' پانی اور گوشت ڈال کر گوشت گلنے تک پکائیں۔ اس میں کھویا اور دہی ملا کر بھونیں اور دم پر رکھ دیں۔ اس میں ہرا دھنیا اور ہری مرچیں ملائیں' اسے ڈش میں نکالیں اور کھیرے سے سجا دیں۔



WWW.PAKSOCIETY.COM RSPK.PAKSOCIETY.COM ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY
www.paksociety.com

WWW.PAKSOCIETY.COM

# Fiery Chilli Chicken with Creamy Sauce

## Ingredients:

| | |
|---|---|
| Chicken pieces (4 pieces) | 1 kg |
| Lemon juice, Ginger/garlic paste | 2 tbsp each |
| Curry leaves | 10 |
| Dried round, red chillies | 10 |
| Rice (uncooked), fresh coriander (chopped) | 2 tbsp each |
| Yogurt (drained), Refined flour | ½ cup each |
| Water | ½ cup |
| Salt | 1 tsp |
| Oil | ¼ cup |
| Tomatoes, spring onions (finely cut) | for garnishing |
| Boiled vegetables, French fries | as accompaniment |

## Sauce ingredients:

| | |
|---|---|
| Ginger/garlic paste | 1 tsp |
| Hot spices powder | ½ tsp |
| Red chilli powder | ½ tsp |
| Fresh cream | ½ cup |
| Dried fenugreek leaves, sugar | 1 tsp each |
| Fresh coriander (chopped) | 1 tbsp |
| Tomato (blended), Tomato ketchup | 4 tbsp each |
| Salt | ½ tsp |
| Oil, Clarified butter | 2 tbsp each |

## Method:

- Makes cuts on chicken pieces and set them aside.
- Blend red chillies, curry leaves, ginger/garlic and rice in a blender; add lemon juice, yogurt and salt.
- Marinate chicken with prepared masala; set aside for 4 hours.
- Cook chicken, refined flour, and oil in a pot for 15 minutes.
- Add water; cook till chicken is tender. Remove from flame.
- Heat oil and clarified butter in a saucepan; add all sauce ingredients except sugar and fenugreek; fry.
- Add chicken, fenugreek and sugar; keep on dum.
- Garnish with spring onions and tomatoes; serve with vegetables and fries.

# چلی چکن وِد کریمی ساس

## اجزاء:

| | |
|---|---|
| مرغی کی بوٹیاں (4 ٹکڑے) | ایک کلو |
| لیموں کا رس، پسا ہوا لہسن ادرک | 2،2 کھانے کے چمچے |
| کڑھی پتے، سوکھی گول لال مرچیں | 10،10 عدد |
| کچے چاول، ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا) | 2،2 کھانے کے چمچے |
| دہی (پانی نکلی ہوئی)، میدہ، پانی | ½،½،½ پیالی |
| نمک | ایک چائے کا چمچہ |
| تیل | ¼ پیالی |
| ٹماٹر، ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی) | سجانے کے لئے |
| اُبلی ہوئی سبزیاں، فرنچ فرائز | ہمراہ پیش کرنے کے لئے |

## ساس کے اجزاء:

| | |
|---|---|
| پسا ہوا لہسن ادرک | ایک چائے کا چمچہ |
| پسا ہوا گرم مصالحہ، پسی ہوئی لال مرچ | ½،½ چائے کا چمچہ |
| تازہ کریم | ½ پیالی |
| قصوری میتھی، چینی | ایک، ایک چائے کا چمچہ |
| ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا) | ایک کھانے کا چمچہ |
| پسے ہوئے ٹماٹر، ٹماٹو کیچپ | 4،4 کھانے کے چمچے |
| نمک | ½ چائے کا چمچہ |
| تیل، گھی | 2،2 کھانے کے چمچے |

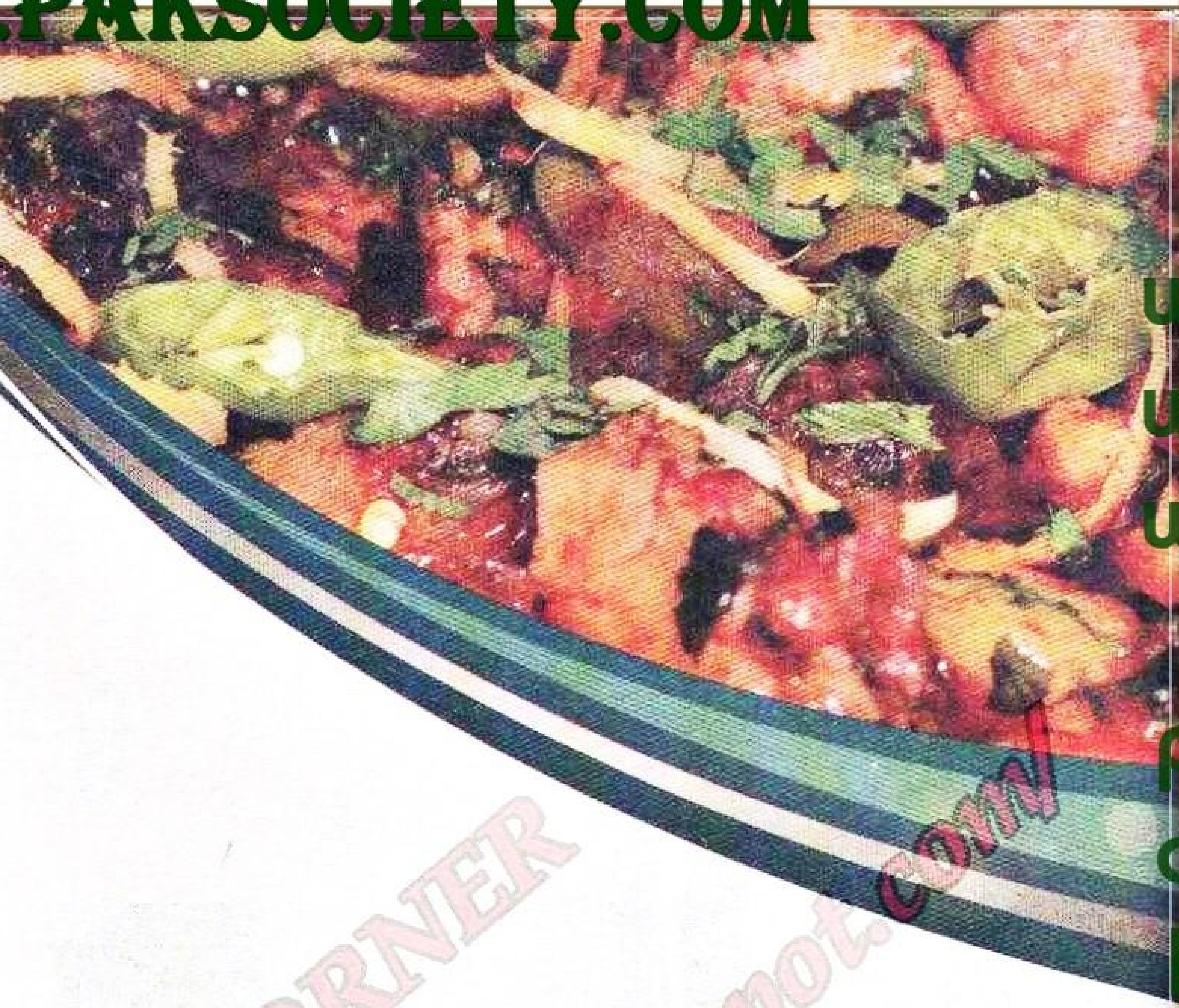
## ترکیب:

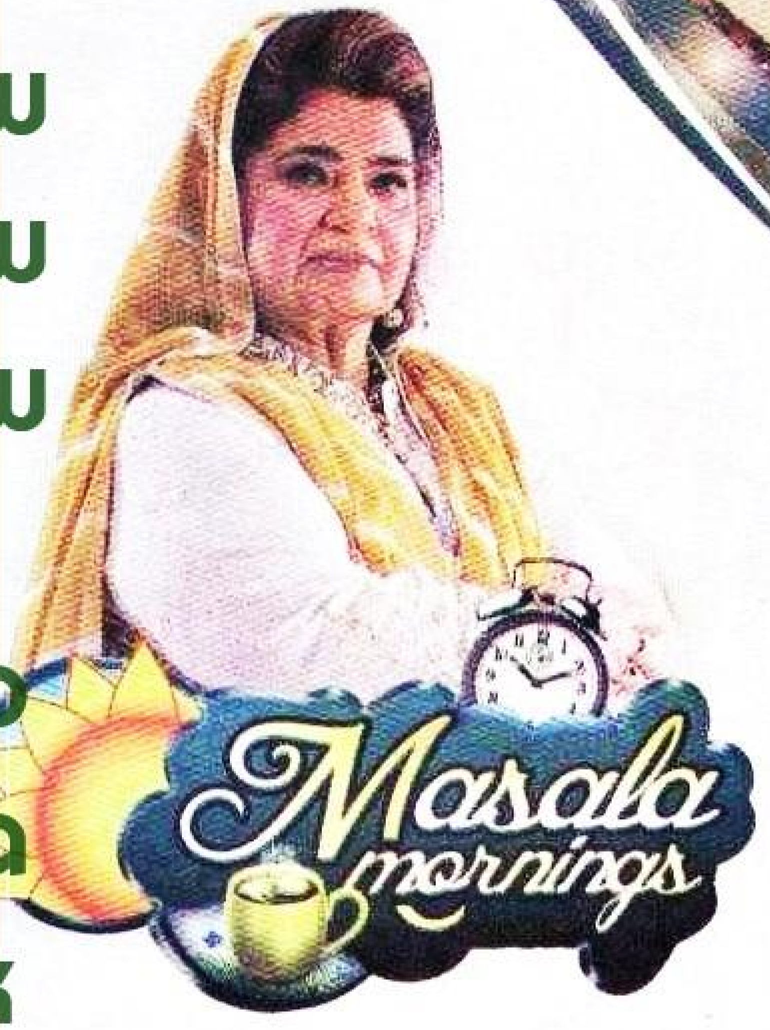
مرغی کے ٹکڑوں پر نشان لگا کر علیحدہ رکھ دیں۔ بلینڈر میں لال مرچیں، کڑھی پتے، لہسن ادرک اور چاول یکجان کرلیں۔ اس میں لیموں کا رس، دہی اور نمک ملا کر مرغی پر لگائیں اور 4 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ دیگچی میں مرغی، میدہ اور تیل ڈال کر 15 منٹ تک پکائیں، پھر پانی ڈالیں اور مرغی گلنے تک پکائیں اور چولہے سے اُتار لیں۔ ساس پین میں تیل اور گھی گرم کریں، اس میں میتھی اور چینی کے علاوہ ساس کے باقی اجزاء ملا کر بھون لیں، پھر چینی، قصوری میتھی اور مرغی ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ مرغی کو ہری پیاز اور ٹماٹر سے سجائیں، اسے فرنچ فرائز اور سبزیوں کے ہمراہ پیش کریں۔



WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM






READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com/

## Fish Karahi

### Ingredients:

| | |
|---|---|
| Fish fillets (small pieces) | ½ kg |
| Lemon juice | ¼ cup |
| Onion (finely cut) | 1 cup |
| Cumin seeds (crushed) | 1 tsp |
| Tomatoes (finely cut) | 4 |
| Ginger (finely cut) | 2 tbsp |
| Red chilli powder | 2 tsp |
| Ginger/garlic paste | 1 tsp |
| Coriander seeds (roasted and ground) | 1 tsp |
| Hot spices powder | 1 tsp |
| Carom seeds (powdered) | ½ tsp |
| Green chillies (chopped) | 1 tsp |
| Fresh coriander (chopped) | 2 tbsp |
| Dried fenugreek leaves | 1 tsp |
| Green chillies (cut thickly) | 4 |
| Water | ½ cup |
| Salt | 1 tsp |
| Oil | ½ cup |

### Method:

- Marinate fish pieces with lemon and cumin; set aside for 1 hour.
- Heat oil in a wok; fry onions golden.
- Add ginger/garlic, tomatoes, coriander, red chillies, carom seeds, hot spices, both green chillies, fish and water and cook for a few minutes; keep on dum.
- Add fenugreek, coriander, ginger and salt; dish out.

## مچھلی کی کڑاہی

### اجزاء:

| | |
|---|---|
| مچھلی کے فلے (چھوٹے ٹکڑے) | ½ کلو |
| لیموں کا رس | ¼ پیالی |
| پیاز (باریک کٹی ہوئی) | ایک پیالی |
| کٹا ہوا سفید زیرہ | ایک چائے کا چمچہ |
| ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے) | 4 عدد |
| ادرک (باریک کٹی ہوئی) | 2 کھانے کے چمچے |
| پسی ہوئی لال مرچ | 2 چائے کے چمچے |
| پسا ہوا لہسن ادرک | ایک چائے کا چمچہ |
| بھنا اور پسا ہوا دھنیا | ایک چائے کا چمچہ |
| پسا ہوا گرم مصالحہ | ایک چائے کا چمچہ |
| پسی ہوئی اجوائن | ½ چائے کا چمچہ |
| ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی) | ایک چائے کا چمچہ |
| ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا) | 2 کھانے کے چمچے |
| قصوری میتھی | ایک چائے کا چمچہ |
| ہری مرچیں (موٹی کٹی ہوئی) | 4 عدد |
| پانی | ½ پیالی |
| نمک | ایک چائے کا چمچہ |
| تیل | ½ پیالی |

### ترکیب:

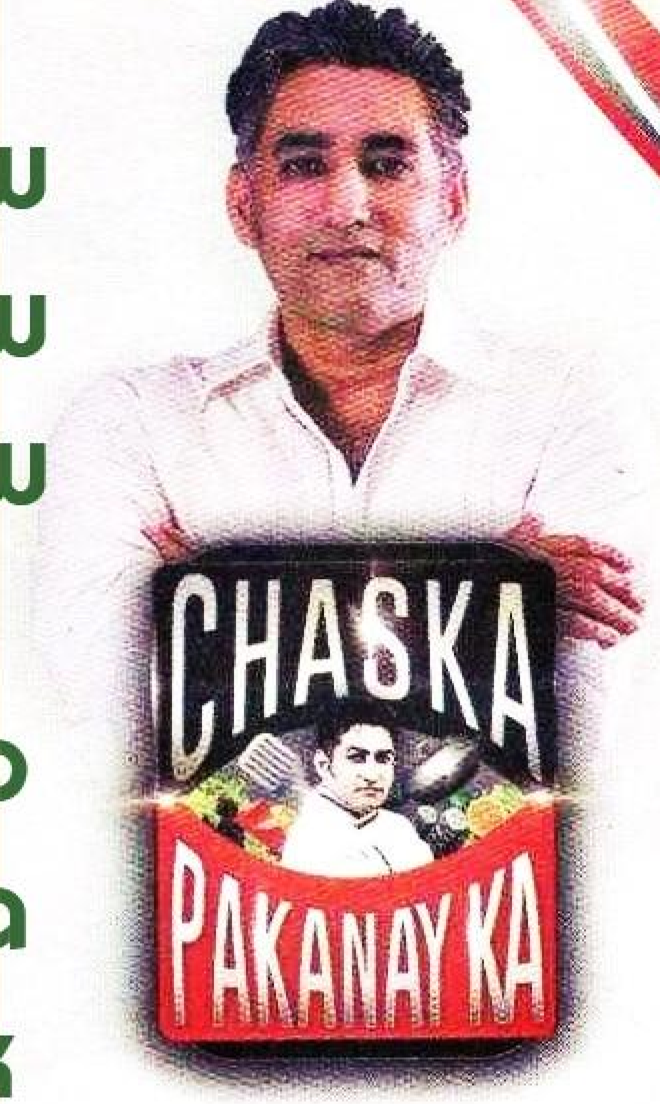
مچھلی پر لیموں کا رس اور زیرہ لگا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں۔ اس میں لہسن ادرک، ٹماٹر، دھنیا، لال مرچ، اجوائن، گرم مصالحہ، دونوں ہری مرچیں، مچھلی اور پانی ڈال کر چند منٹ پکائیں، پھر دم پر رکھ دیں۔ اس میں میتھی، ہرا دھنیا، ادرک اور نمک ڈال کر ڈش میں نکال لیں۔



WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM
READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com/
WWW.PAKSOCIETY.COM RSPK.PAKSOCIETY.COM ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM



READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com

# Vegetable Kebab

## Ingredients:

| | |
|---|---|
| Carrot | 1 |
| Kidney beans | 100 grams |
| Cauliflower | 1 |
| Potatoes (boiled) | 200 grams |
| Green chillies (chopped) | 2 |
| Ginger (grated) | 2 tbsp |
| Hot spices powder | 1 tbsp |
| Cumin seeds | 2 tsp |
| Cardamoms (powdered) | ½ tsp |
| Chaat masala | 1 tsp |
| Salt | 2 tsp |
| Oil | ½ cup |
| Fried chicken pieces | for garnishing |

## Method:

- Boil vegetables except potatoes for a few minutes and grind in chopper; place in a muslin cloth and squeeze out water.
- Mash potatoes and add to vegetables. Add remaining ingredients and shape into kebabs.
- Heat oil in a frying pan and fry kebabs from both sides till golden.
- Garnish with chicken pieces; serve.

# سبزی کباب

## اجزاء:

| | |
|---|---|
| گاجر | ایک عدد |
| لوبیا | 100 گرام |
| پھول گوبھی | ایک عدد |
| آلو (اُبلے ہوئے) | 200 گرام |
| ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی) | 2 عدد |
| ادرک (کدوکش) | 2 کھانے کے چمچے |
| پسا ہوا گرم مصالحہ | ایک کھانے کا چمچہ |
| ثابت سفید زیرہ | 2 چائے کا چمچہ |
| پسی ہوئی الائچی | ½ چائے کا چمچہ |
| چاٹ مصالحہ | ایک چائے کا چمچہ |
| نمک | 2 چائے کا چمچے |
| تیل | ½ پیالی |
| مرغی کی بُھنی ہوئی بوٹیاں | سجانے کے لئے |

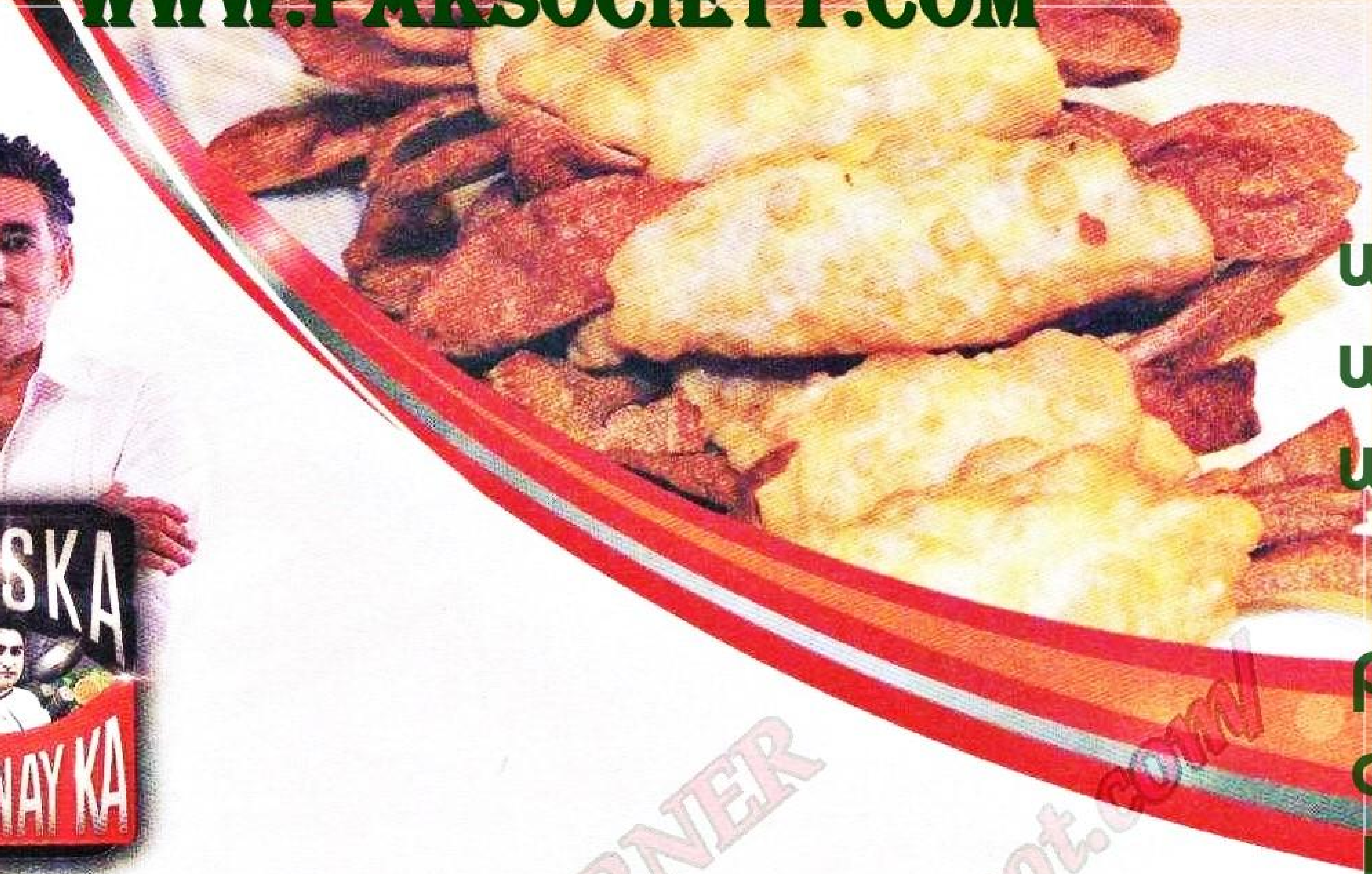
## ترکیب:

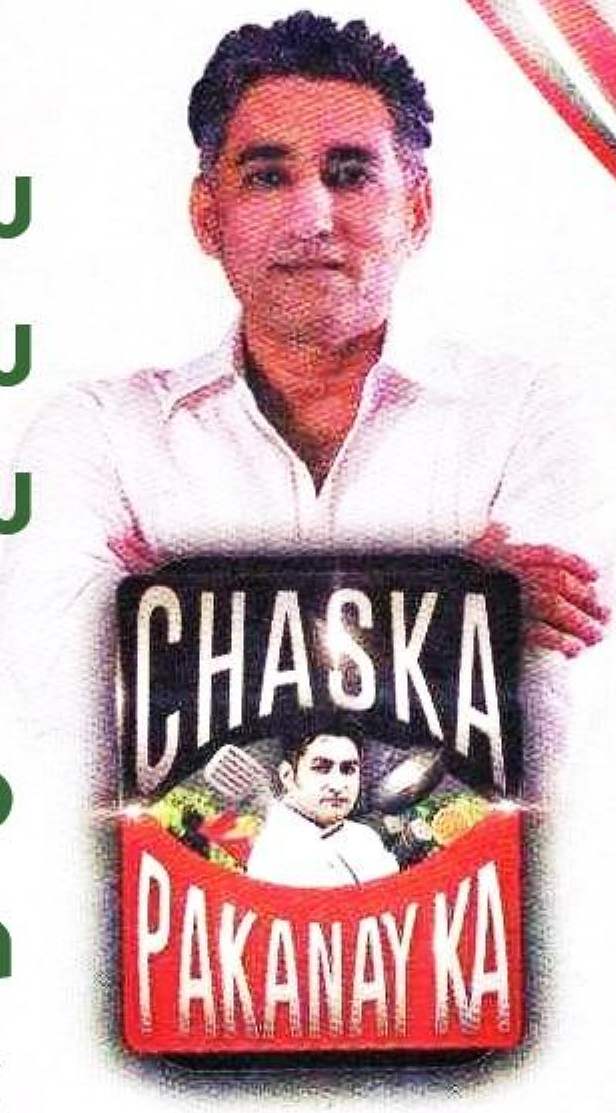
آلو کے علاوہ باقی سبزیوں کو چند منٹ اُبال کر چوپر میں یکجان کر لیں، پھر ململ کے کپڑے میں رکھ کر پانی نچوڑ لیں۔ آلو کا بُھرتہ کر کے سبزیوں کے ساتھ ملا لیں۔ اس میں باقی تمام اجزاء ملا کر کباب بنا لیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور کباب دونوں جانب سے سنہری کر کے اُتار لیں۔ مزیدار کباب مرغی کی بوٹیوں سے سجا کر پیش کریں۔



WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM






READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com/

## Sausage Rolls

### Ingredients:

| | |
|---|---|
| Chicken sausages | 200 grams |
| Whole-wheat flour | 2 cups |
| Carom seeds | ¼ tsp |
| Salt | to taste |
| Clarified butter | 2 tsp |
| Oil | for frying |

### Method:

- Mix clarified butter, salt and carom seeds in whole-wheat flour and knead into dough with water.
- Divide dough into 4 cubes; roll out and cut each into halves.
- Cut sausages lengthwise into pieces. Follow the picture, and place 3 to 4 pieces of sausage in the middle of each dough piece and roll the dough. Repeat process to make more rolls.
- Heat oil in a wok and fry rolls till golden; remove on absorbent paper; serve.

## ساسج رولز

### اجزاء:

| | |
|---|---|
| مرغی کے ساسجز | 200 گرام |
| آٹا | 2 پیالی |
| اجوائن | ¼ چائے کا چمچہ |
| نمک | حسب ذائقہ |
| گھی | 2 چائے کے چمچے |
| تیل | تلنے کے لئے |

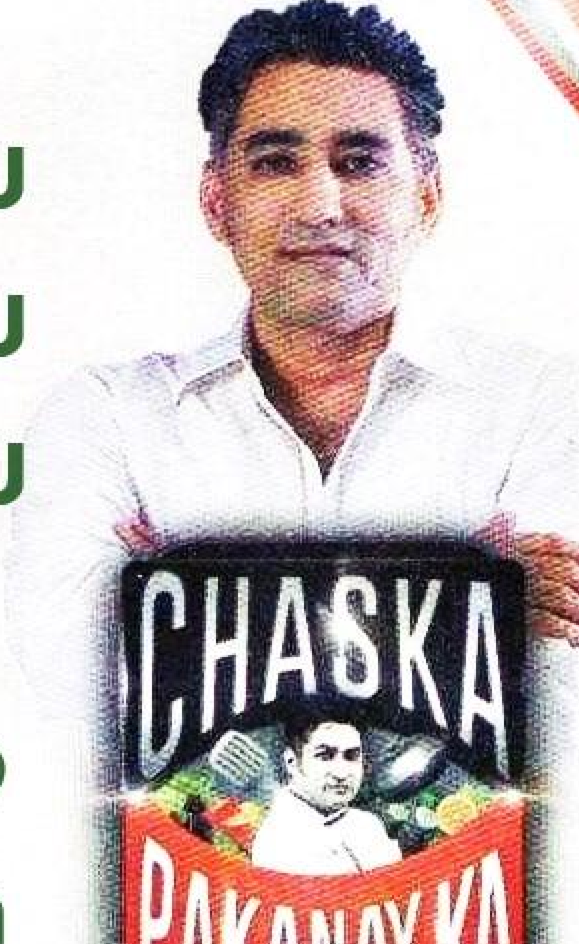
### ترکیب:

آٹے میں گھی، اجوائن اور نمک ملا کر نیم گرم پانی سے گوندھ لیں۔ آٹے کے 4 چوکور پیڑے بنا کر بیلیں اور درمیان سے کاٹ لیں۔ ساسجز کے لمبائی میں ٹکڑے کاٹ لیں۔ تصویر کے مطابق آٹے کے ایک ٹکڑے کے درمیان میں ساسجز کے 3 سے 4 ٹکڑے رکھ کر ٹکڑے کو لپیٹ لیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے باقی رولز بھی تیار کرلیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور رولز سنہری تل کر جاذب کاغذ پر نکال لیں۔



WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY
www.paksociety.com
www.paksociety.com

WWW.PAKSOCIETY.COM




READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com

## Vegetable Tahiri

### Ingredients:

| | |
|---|---|
| Basmati rice (soaked) | 400 grams |
| Onion (finely cut) | 1 |
| Corn kernels | 1 cup |
| Carrots (diced) | 2 |
| Potato (diced) | 1 |
| Tomato (diced) | 1 |
| Garlic paste | 1 tsp |
| Cloves | 3 |
| Small cardamoms | 6 |
| Cinnamon | 1 stick |
| Red chillies (crushed) | ½ tsp |
| Turmeric powder | ½ tsp |
| Hot spices powder | 1 tsp |
| Water (luke-warm) | 4 cups |
| Salt | to taste |
| Oil | 2 tbsp |

### Method:

- Heat oil in a pot; fry cloves, cinnamon and cardamoms for 1 minute.
- Add onion and cook for 5 minutes.
- Add garlic, turmeric, red chillies, hot spices, tomato, potato, carrots, corn and salt; cook for a few minutes.
- Add rice and water; bring to boil on high flame. Reduce flame and leave on dum.

## سبزیوں کی تہری

### اجزاء:

| | |
|---|---|
| باسمتی چاول (بھیگے ہوئے) | 400 گرام |
| پیاز (باریک کٹی ہوئی) | ایک عدد |
| بھٹے | ایک پیالی |
| گاجر (چھوٹے چوکور ٹکڑے) | 2 عدد |
| آلو (چھوٹے چوکور ٹکڑے) | ایک عدد |
| ٹماٹر (چھوٹے کٹے ہوئے) | ایک عدد |
| پسا ہوا لہسن | ایک چائے کا چمچہ |
| لونگیں | 3 عدد |
| ہری الائچیاں | 6 عدد |
| دارچینی | ایک ڈنڈی |
| کُٹی ہوئی لال مرچ | ½ چائے کا چمچہ |
| پسی ہوئی ہلدی | ½ چائے کا چمچہ |
| پسا ہوا گرم مصالحہ | ایک چائے کا چمچہ |
| نیم گرم پانی | 4 پیالی |
| نمک | حسب ذائقہ |
| تیل | 2 کھانے کے چمچے |

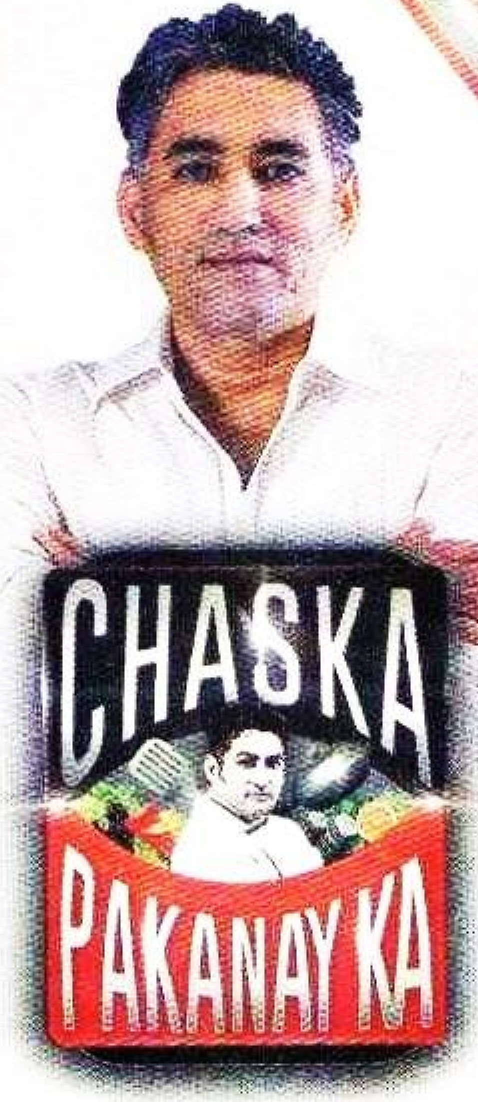
### ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کر کے لونگیں، دارچینی اور الائچیاں ایک منٹ تک بھونیں، پھر پیاز ڈال کر 5 منٹ پکائیں۔ اس میں لہسن، ہلدی، لال مرچ، گرم مصالحہ، ٹماٹر، آلو، گاجر، بھٹے اور نمک ملا کر چند منٹ مزید پکائیں۔ اس میں چاول اور پانی ملا کر پہلے تیز آنچ پر ابالیں، پھر آنچ ہلکی کر کے پکائیں اور دم پر رکھ دیں۔



www.paksociety.com
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM




READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com/

## Chicken Pot Roast

### Ingredients:

| | |
|---|---|
| Whole chicken | 1 |
| Cumin powder | 2 tsp |
| Ginger paste | 1 tsp |
| Cinnamon powder | ½ tsp |
| Red chilli powder | 1 tsp |
| Black pepper (crushed) | 1 tsp |
| Nutmeg powder | a pinch |
| Hot spices powder | 1 tsp |
| Lemon | 1 |
| Cloves | 8 |
| Garlic | 8 cloves |
| Salt | 1 tsp |
| Oil | 1 cup |

### Method:

- Mix cumin, ginger, cinnamon, red chillies, nutmeg, pepper, hot spices, cloves and salt in a bowl.
- Pat chicken dry with cloth; rub mixture thoroughly on inside and outside of chicken and refrigerate for 2 hours.
- Rub garlic and lemon thoroughly on the chicken. Heat oil in a wide-necked pot and cook chicken till tender.
- Fry thoroughly; dish out; cut roast into pieces; serve.

## پوٹ روسٹ مرغی

### اجزاء:

| | |
|---|---|
| سالم مرغی | ایک عدد |
| پسا ہوا سفید زیرہ | 2 چائے کے چمچے |
| پسی ہوئی ادرک | ایک چائے کا چمچہ |
| پسی ہوئی دار چینی | ½ چائے کا چمچہ |
| پسی ہوئی لال مرچ | ایک چائے کا چمچہ |
| کٹی ہوئی کالی مرچ | ایک چائے کا چمچہ |
| پسی ہوئی جائفل | ایک چٹکی |
| پسا ہوا گرم مصالحہ | ایک چائے کا چمچہ |
| لیموں | ایک ٹکڑا |
| لونگیں | 8 عدد |
| لہسن (چوپ کیے ہوئے) | 8 جوے |
| نمک | ایک چائے کا چمچہ |
| تیل | ایک پیالی |

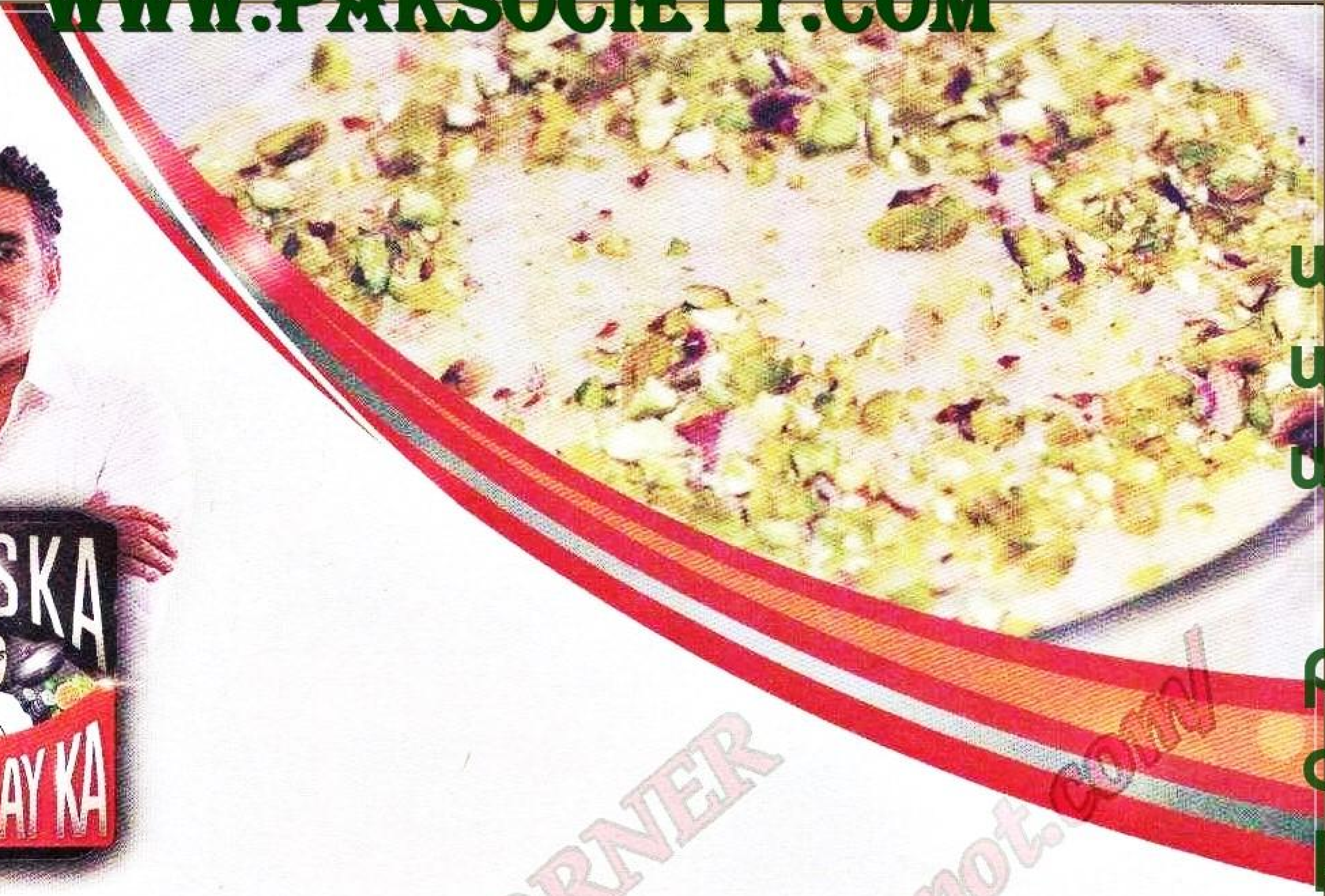
### ترکیب:

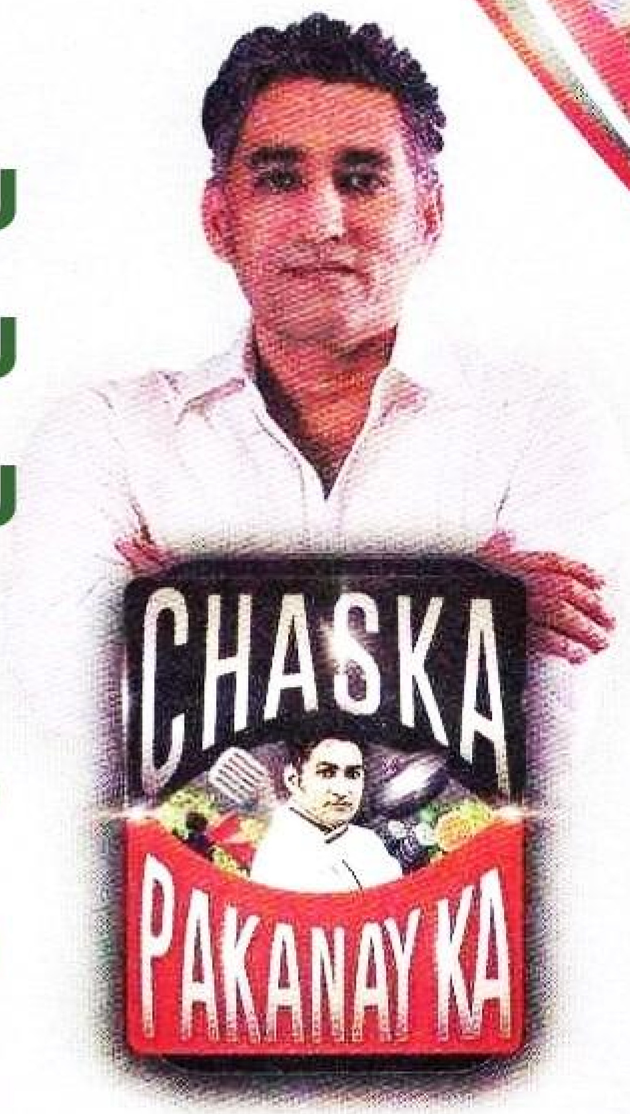
ایک پیالے میں زیرہ، ادرک، دار چینی، لال مرچ، جائفل، کالی مرچ، گرم مصالحہ، لونگیں اور نمک ملا لیں۔ مرغی کو کسی کپڑے سے اچھی طرح سے خشک کر لیں، پھر پیالے کا مصالحہ اس پر اندر باہر اچھی طرح سے لگائیں اور 2 گھنٹوں کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ لیموں اور لہسن کو مرغی پر اچھی طرح سے لگائیں۔ کھلے منہ کی دیگچی میں تیل گرم کریں اور مرغی ڈال کر گوشت گلنے تک پکائیں، پھر اسے اچھی طرح سے بھون کر ڈش میں نکالیں۔ مزیدار روسٹ ٹکڑے کاٹ کر پیش کریں۔



WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY
www.paksociety.com

WWW.PAKSOCIETY.COM






READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com/

## Semolina Pudding

### Ingredients:

| | |
|---|---|
| Milk (fresh) | 250 ml |
| Semolina | 25 grams |
| Pistachios (roasted) | 50 grams + for garnishing |
| Sugar | 75 grams |
| Small cardamoms (powdered) | 1 tsp |

### Method:

- Mix sugar in milk and bring to boil.
- Add semolina and cook till thick, on low flame.
- Add pistachios and cardamoms and cook.
- Dish out; garnish with pistachios; serve

## سُوجی کی پُڈنگ

### اجزاء:

| | |
|---|---|
| تازہ دودھ | 250 ملی لیٹر |
| سُوجی | 25 گرام |
| پستے (بھُنے ہوئے) | 50 گرام+ سجانے کے لئے |
| چینی | 75 گرام |
| پسی ہوئی الائچی | ایک چائے کا چمچہ |

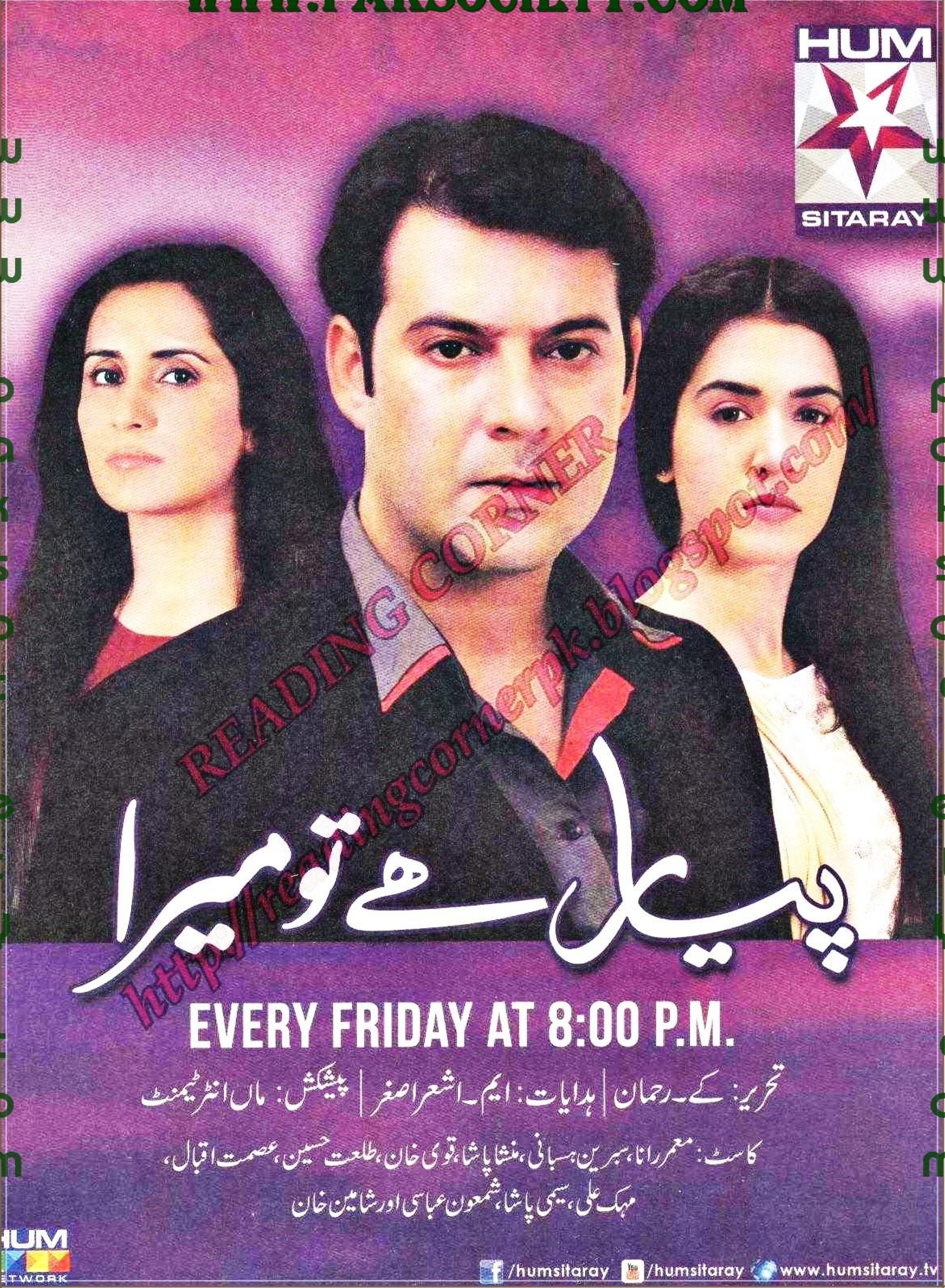
### ترکیب:

دودھ میں چینی ڈال کر اُبال لیں۔ اس میں سُوجی شامل کریں اور ہلکی آنچ پر گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ اس میں الائچی اور پستے ڈال کرکے مزید پکائیں۔ اسے ڈش میں نکالیں اور پستوں سے سجا کر فرج میں رکھ دیں۔



WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

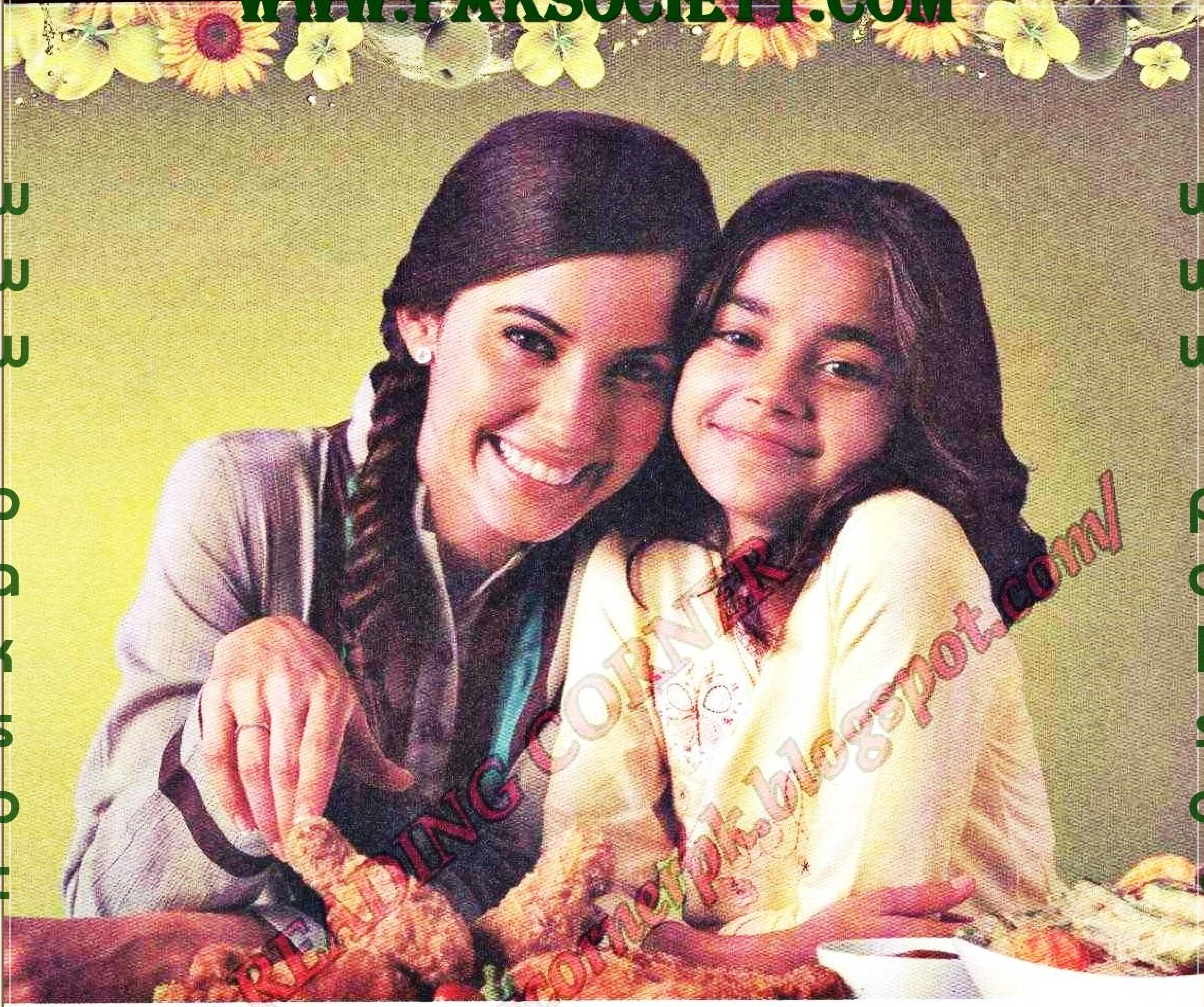



READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com/
www.paksociety.com
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com/
www.paksociety.com
www.paksociety.com
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM





# زندگی کو دیں زیتون کی طاقت

صرف CANOLIVE دیتا ہے کنولا اور سن فلاور آئل کے لذیذ مکس میں زیتون کے تیل کے فوائد۔
سپین سے امپورٹ کیے گئے زیتون کے صحت بخش اینٹی آکسیڈینٹ کے ساتھ CANOLIVE دیتا ہے
صحت اور بچت، بغیر ذائقے پر سمجھوتہ کیے۔

تو اب اپنائیے سمارٹ چوائس اور اپنی زندگی کو دیجیے زیتون کی طاقت۔

SPAIN PAKISTAN
In collaboration with
GENOSA OF SPAIN

GENOSA ID, S.A.
Parque technologies de Andalucia
29590 Campenillas, Malaga, SPAIN

Punjab Oil Mills Limited
An ISO 9001 & FSSC 22000 CERTIFIED COMPANY

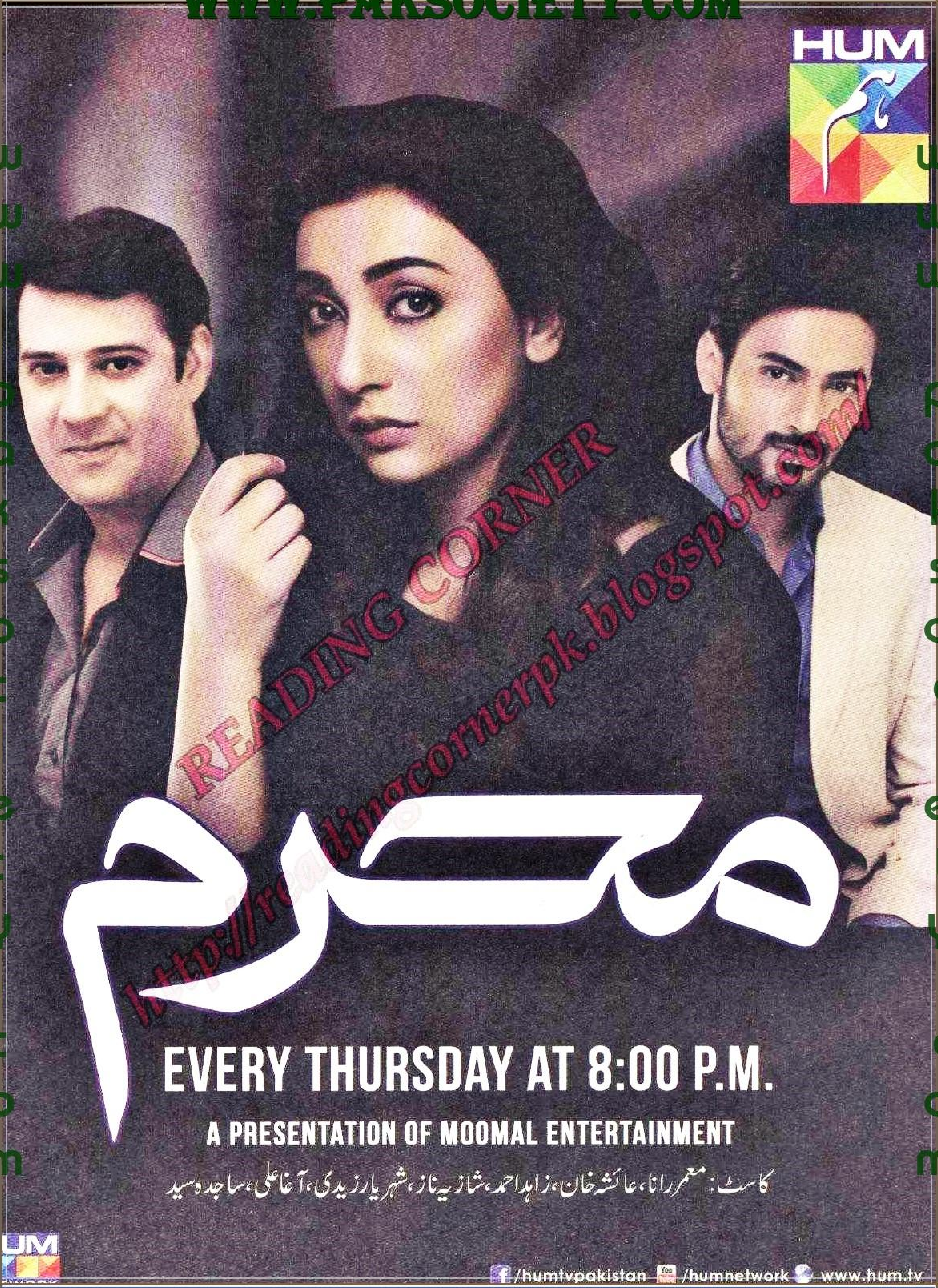
Pakistan Standards
PS: 2856 - 2012 (R)
CM/PB - 2310 / 2009 (R)


WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com/
www.paksociety.com
www.paksociety.com
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

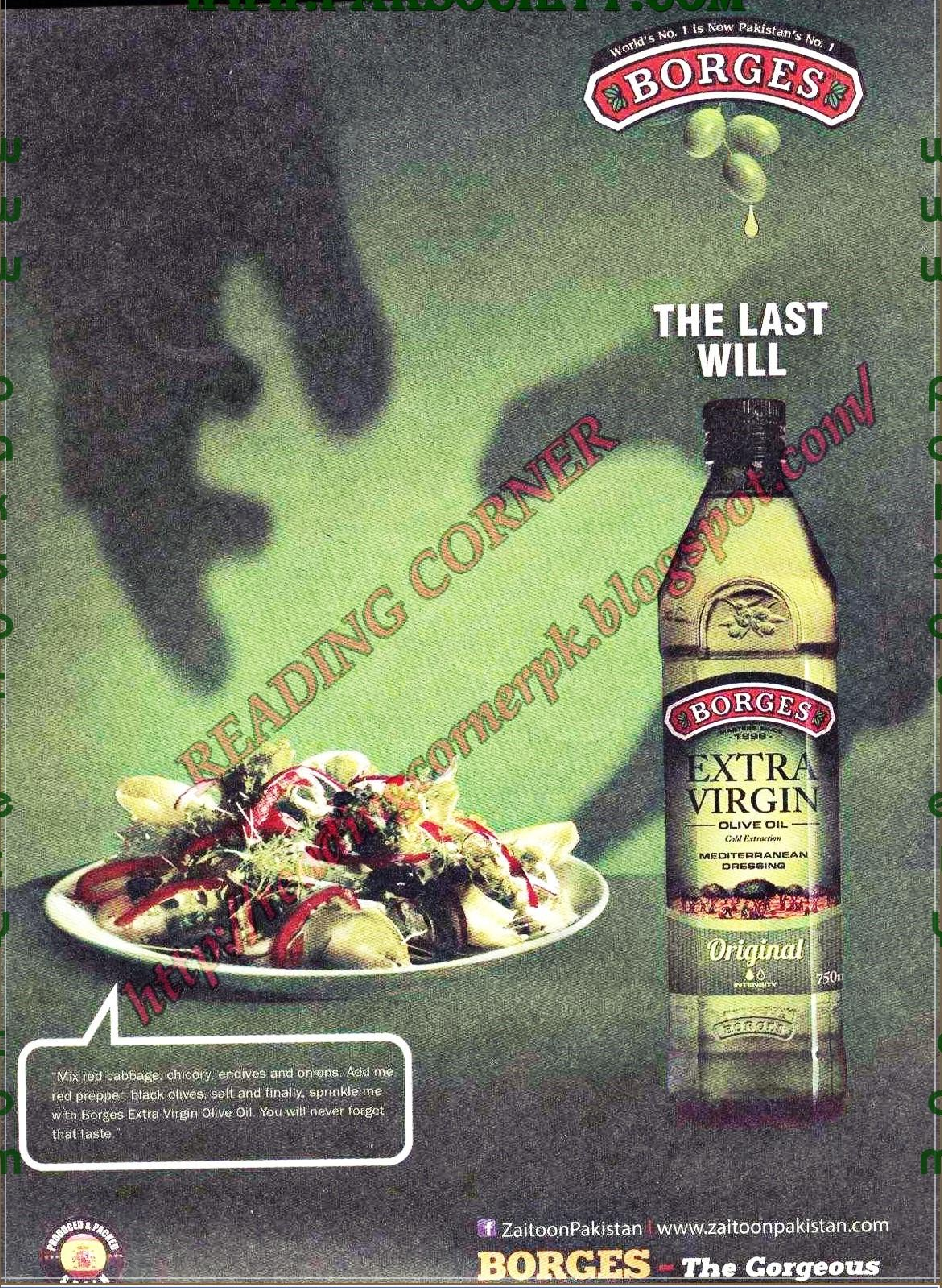



READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com
www.paksociety.com
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

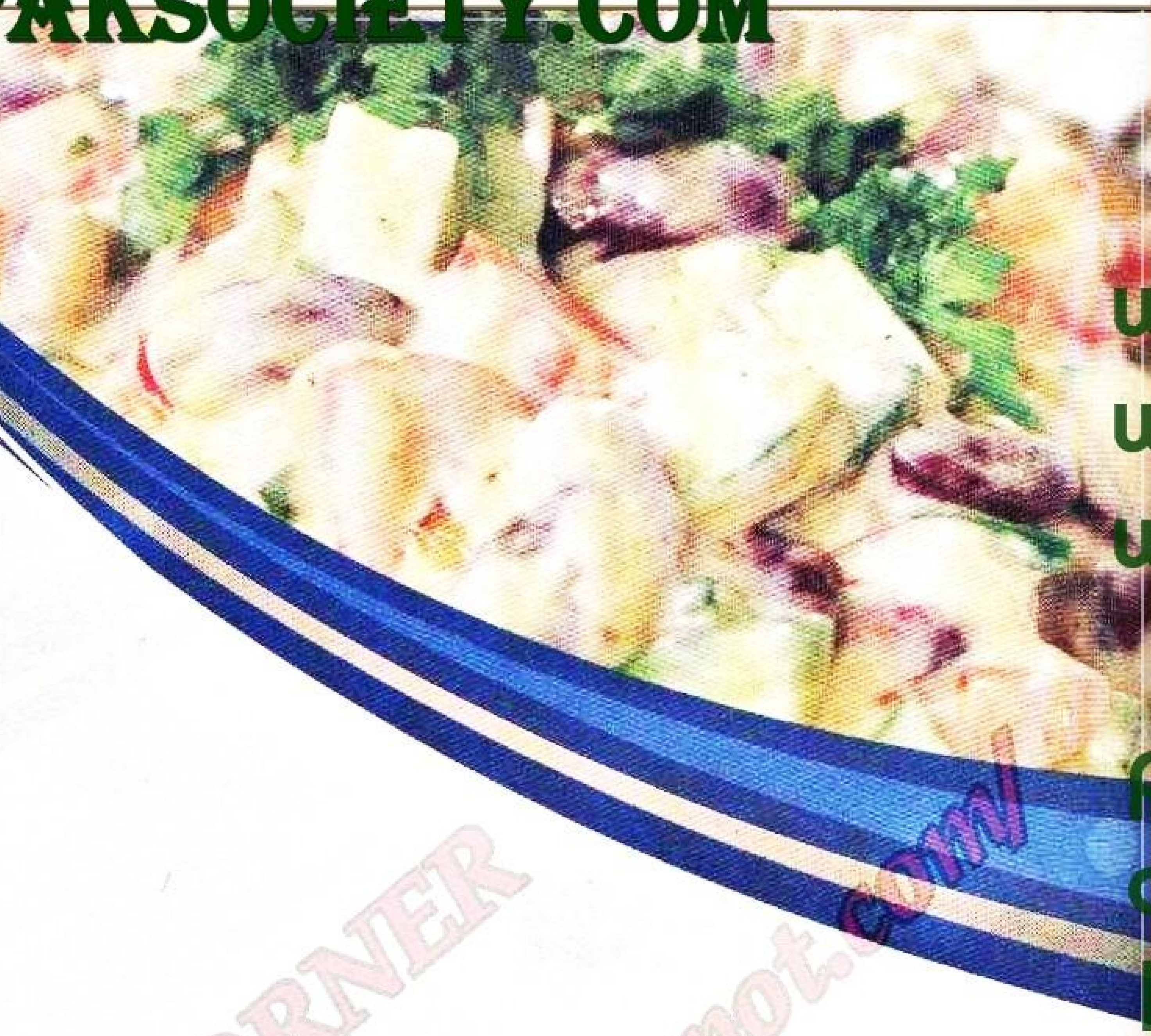
www.paksociety.com
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM




READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com/
www.paksociety.com
www.paksociety.com
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM



READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com/

## Kidney Beans and Cream Salad

### Ingredients:

| | |
|---|---|
| Red kidney beans (boiled) | 2 cups |
| Cucumbers (cut into small pieces) | 2 |
| Tomatoes (cut into small pieces) | 2 |
| Mayonnaise | ½ cup |
| Sugar | 1 tsp |
| Lemon juice | 1 tbsp |
| Black pepper (crushed) | ½ tsp |
| Cream | 2 tbsp |
| Tomato ketchup | 2 tbsp |
| Salt | ¼ tsp |
| Fresh coriander (finely cut) | for garnishing |

### Method:

- Mix all ingredients in a big bowl.
- Garnish with coriander; serve.

## لوبیا اور کریم سلاد

### اجزاء:

| | |
|---|---|
| لال لوبیا (اُبلا ہوا) | 2 پیالی |
| کھیرے (چھوٹے کٹے ہوئے) | 2 عدد |
| ٹماٹر (چھوٹے کٹے ہوئے) | 2 عدد |
| مایونیز | ½ پیالی |
| چینی | ایک چائے کا چمچہ |
| لیموں کا رس | ایک کھانے کا چمچہ |
| کٹی ہوئی کالی مرچ | ½ چائے کا چمچہ |
| کریم | 2 کھانے کے چمچے |
| ٹماٹو کیچپ | 2 کھانے کے چمچے |
| نمک | ¼ چائے کا چمچہ |
| ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا) | سجانے کے لئے |

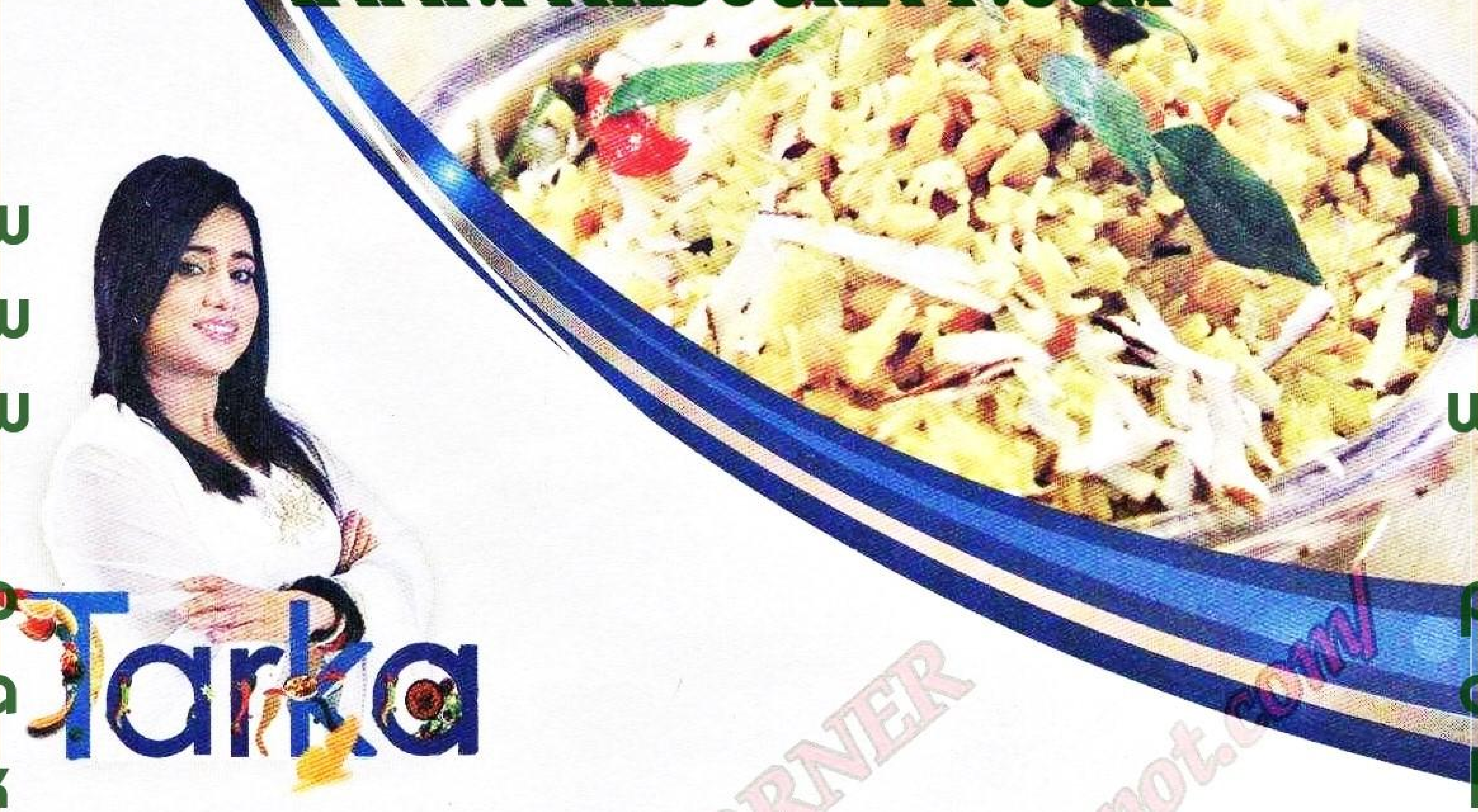
### ترکیب:

ایک بڑے پیالے میں تمام اجزاء ملائیں، اسے ہرے دھنئے سے سجا کر پیش کریں۔



WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM




READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com/

## South-Indian Rice

### Ingredients:

| | |
|---|---|
| Rice (soaked) | ½ kg |
| Gram lentils (soaked) | ½ cup |
| Pigeon peas (split and skinned) | ½ cup |
| Dried, red round chillies | 6 |
| Curry leaves | 6 |
| Mustard seeds | 1 tsp |
| Fresh coconut (grated) | 1 cup |
| Turmeric powder | 1 tsp |
| Onion (chopped) | 1 |
| Water | 3 cups |
| Salt | ½ tsp |
| Oil | ½ cup + 4 tbsp |
| Red chillies (crushed) | for sprinkling |

### Method:

- Heat 4 tablespoons oil in a pot; fry onion golden.
- Add turmeric, gram lentils, pigeon peas, salt and 1 cup water. Bring to boil.
- Add rice and remaining water; cook till dry; keep on dum.
- Remove rice in a bowl.
- Heat remaining oil in a frying pan; fry curry leaves, red chillies, mustard seeds and coconut; pour on top of rice.
- Sprinkle chillies over rice; serve.

## شمالی انڈین چاول

### اجزاء:

| | |
|---|---|
| چاول (بھیگے ہوئے) | ½ کلو |
| چنے کی دال (بھیگی ہوئی) | ½ پیالی |
| ارہر کی دال (بھیگی ہوئی) | ½ پیالی |
| سوکھی گول لال مرچیں | 6 عدد |
| کڑھی پتے | 6 عدد |
| رائی دانے | ایک چائے کا چمچہ |
| تازہ ناریل (کدوکش) | ایک پیالی |
| پسی ہوئی ہلدی | ایک چائے کا چمچہ |
| پیاز (چوپ کی ہوئی) | ایک عدد |
| پانی | 3 پیالی |
| نمک | ½ چائے کا چمچہ |
| تیل | ½ پیالی+4 کھانے کے چمچے |
| کُٹی ہوئی لال مرچ | چھڑکنے کے لئے |

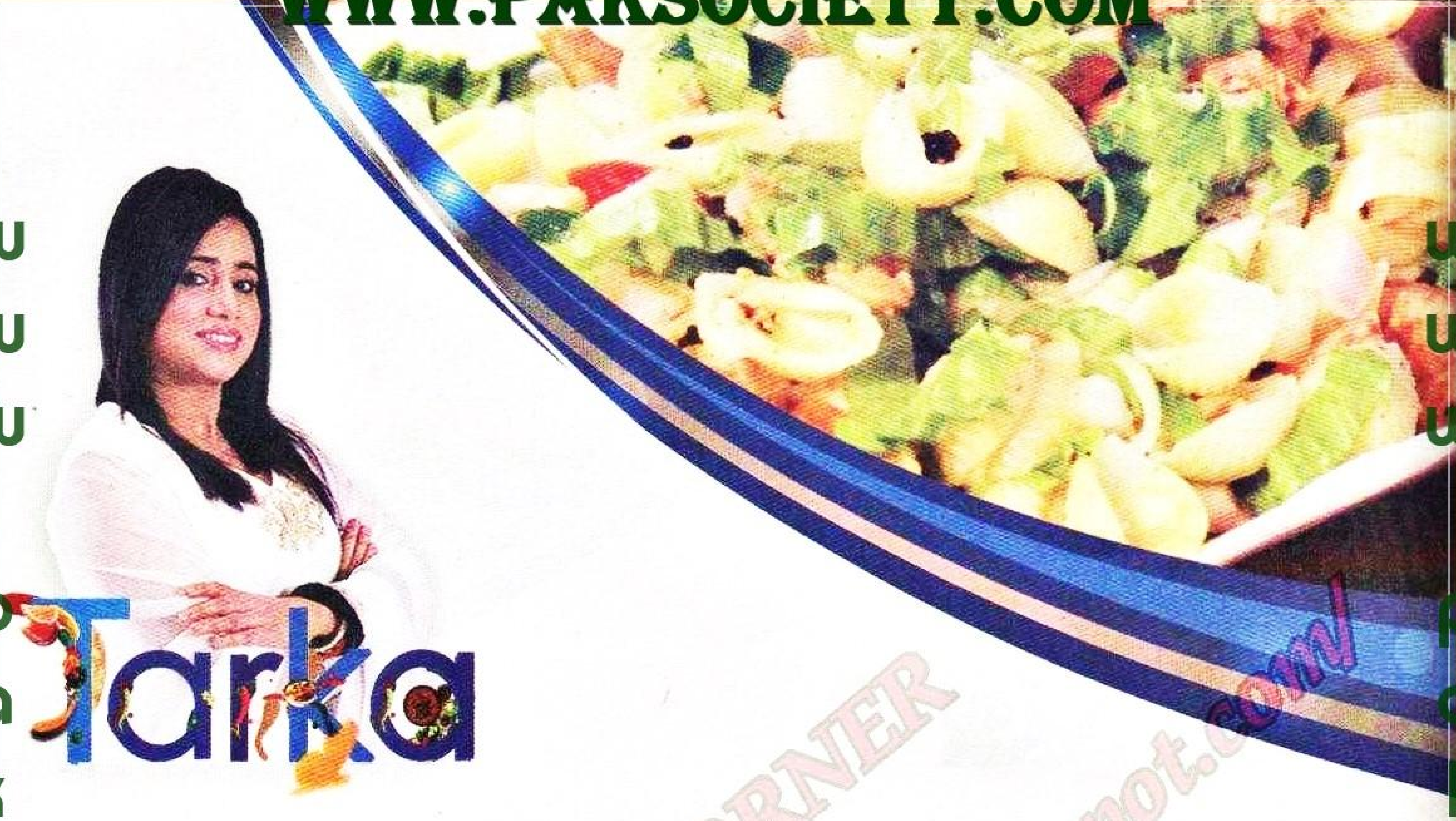
### ترکیب:

دیگچی میں 4 کھانے کے چمچے تیل گرم کرکے پیاز سنہری کریں' اس میں ایک پیالی پانی' ہلدی' چنے کی دال' ارہر کی دال اور نمک ملا کر اُبالیں۔ اس میں چاول اور باقی پانی ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکا کر دم پر رکھ دیں۔ چاول پیالے میں نکال لیں۔ فرائنگ پین میں باقی تیل گرم کرکے کڑھی پتے' لال مرچیں' رائی دانے اور ناریل بھونیں اور چاولوں پر ڈال دیں۔ مزیدار چاول کُٹی ہوئی لال مرچ چھڑک کر پیش کریں۔



WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM




READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com/

## Greek Toasted Pasta

### Ingredients:

| | |
|---|---|
| Shell pasta (boiled) | 1 cup |
| Chicken pieces (boneless) | 100 grams |
| Tomato | 1 |
| Onion | 1 |
| Cucumber | 1 |
| Lettuce leaves | 2 |
| Black olives | 4 |
| Garlic (chopped) | 1 tsp |
| Parmesan cheese | 1 tbsp |
| Black pepper (crushed) | ½ tsp |
| Red chilli powder | ½ tsp |
| Lemon juice | 2 tbsp |
| Salt | ½ tsp |
| Oil | 1 tbsp |

### Method:

- Sprinkle red chillies and salt on chicken pieces.
- Brush oil on a grill pan; grill chicken pieces.
- Cut tomato, onion, lettuce, cucumber and olives; place in a serving bowl.
- Add pasta, chicken and remaining ingredients; serve.

## گریک ٹوسٹڈ پاستا

### اجزاء:

| | |
|---|---|
| شیل پاستا (اُبلا ہوا) | ایک پیالی |
| مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی) | 100 گرام |
| ٹماٹر | ایک عدد |
| پیاز | ایک عدد |
| کھیرا | ایک عدد |
| سلاد پتے | 2 عدد |
| کالے زیتون | 4 عدد |
| لہسن (چوپ کیا ہوا) | ایک چائے کا چمچ |
| پارمیزان پنیر | ایک کھانے کا چمچ |
| کٹی ہوئی کالی مرچ | ½ چائے کا چمچ |
| پسی ہوئی لال مرچ | ½ چائے کا چمچ |
| لیموں کا رس | 2 کھانے کے چمچے |
| نمک | ½ چائے کا چمچ |
| تیل | ایک کھانے کا چمچ |

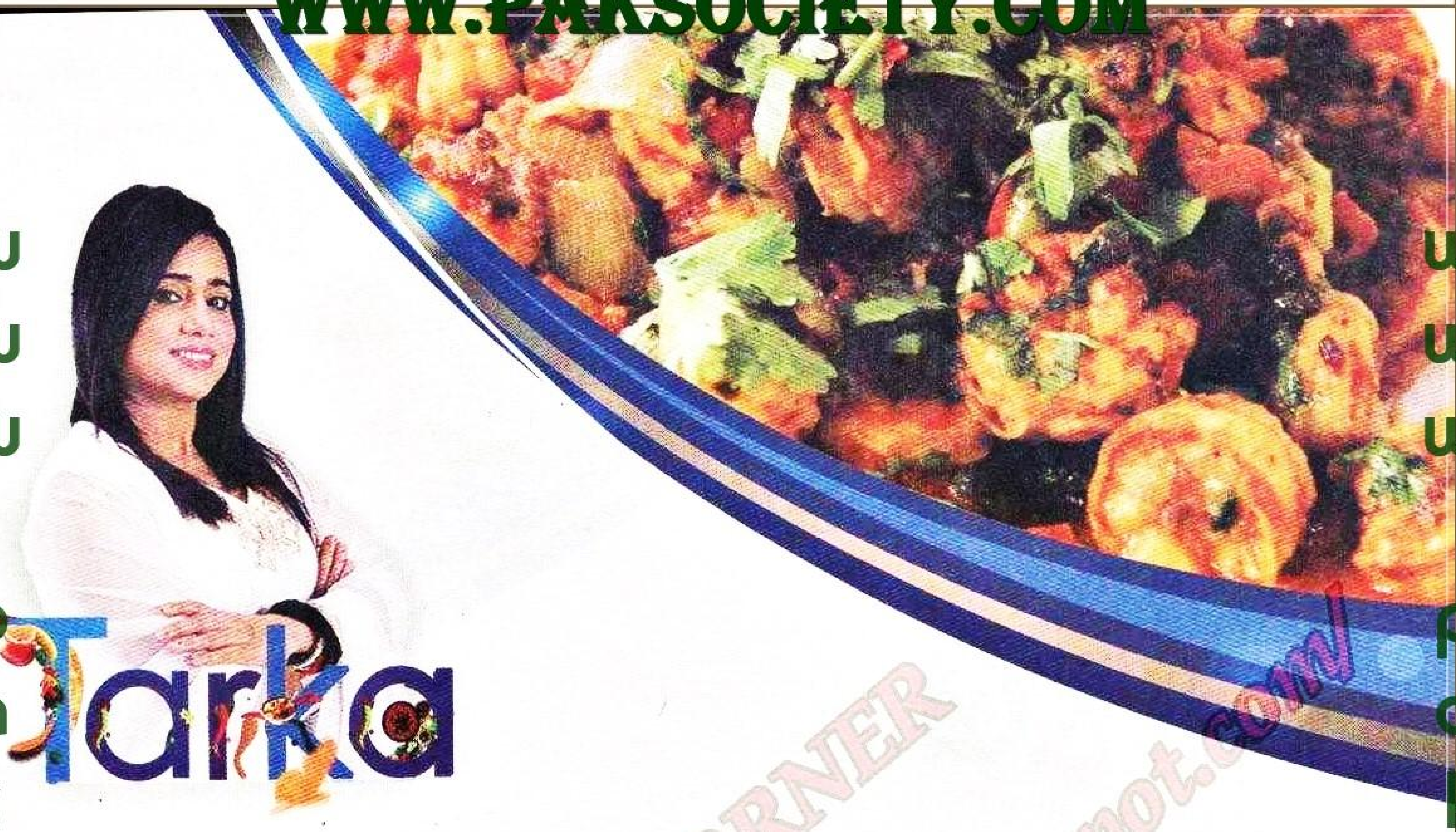
### ترکیب:

مرغی کی بوٹیوں پر لال مرچ اور نمک ملا لیں۔ گرل پین کو چکنا کر کے مرغی کی بوٹیاں اس پر سینک لیں۔ ٹماٹر، پیاز، سلاد پتے، کھیرے اور زیتون کو کاٹ کر ایک سرونگ پیالے میں ڈالیں۔ اس میں پاستا، مرغی کی بوٹیاں اور باقی اجزاء ملا کر پیش کریں۔



WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY
www.paksociety.com
www.paksociety.com

WWW.PAKSOCIETY.COM




READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com/

## Prawn Masala

### Ingredients:

| | |
|---|---|
| Prawns (washed) | 1 kg |
| Onions (chopped) | 250 grams |
| Tomatoes (chopped) | 250 grams |
| White vinegar | 4 tbsp |
| Turmeric powder | 1 tsp |
| Coriander powder | 2 tsp |
| Cumin seeds | 2 tsp |
| Ginger/garlic paste | 1 tbsp |
| Hot spices powder | 1 tsp |
| Fenugreek seeds | 2 tsp |
| Dried, round red chillies | 6 |
| Salt | 1 tsp |
| Oil | ½ cup |
| Fresh coriander, ginger (finely cut) | for garnishing |

### Method:

- Marinate prawns with vinegar.
- Heat oil in a pot; fry ginger/garlic, turmeric, coriander, cumin, fenugreek seeds, hot spices and salt.
- Add prawns; fry on high flame for a few minutes.
- Add tomatoes, onions and red chillies; keep on dum.
- Garnish with fresh coriander and ginger; serve.

## جھینگا مصالحہ

### اجزاء:

| | |
|---|---|
| جھینگے (دھلے ہوئے) | ایک کلو |
| پیاز (چوپ کی ہوئی) | 250 گرام |
| ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے) | 250 گرام |
| سفید سرکہ | 4 کھانے کے چمچے |
| پسی ہوئی ہلدی | ایک چائے کا چمچہ |
| پسا ہوا دھنیا | 2 چائے کے چمچے |
| سفید زیرہ | 2 چائے کے چمچے |
| پسا ہوا لہسن ادرک | ایک کھانے کا چمچہ |
| پسا ہوا گرم مصالحہ | ایک چائے کا چمچہ |
| میتھی دانے | 2 چائے کے چمچے |
| سوکھی گول لال مرچیں | 6 عدد |
| نمک | ایک چائے کا چمچہ |
| تیل | ½ پیالی |
| ہرا دھنیا، ادرک (باریک کٹی ہوئی) | چھڑکنے کے لئے |

### ترکیب:

جھینگوں میں سرکہ ملا کر رکھ دیں۔ دیگچی میں تیل گرم کریں، اس میں لہسن ادرک، ہلدی، دھنیا، زیرہ، میتھی دانے، گرم مصالحہ اور نمک ملا کر بھونیں۔ اس میں جھینگے ملا کر تیز آنچ پر چند منٹ تک بھونیں، پھر ٹماٹر، پیاز اور لال مرچیں ملا کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار جھینگے ہرا دھنیا اور ادرک چھڑک کر پیش کریں۔



WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY
www.paksociety.com

WWW.PAKSOCIETY.COM

READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com/

## Vegetable Sizzler

### Ingredients:

| | |
|---|---|
| Cottage cheese (cubed) | 200 grams |
| Onion (cut into small pieces) | 1 |
| Mushrooms (cut into small pieces) | 1 cup |
| Carrots (cut into small pieces) | 1 cup |
| Capsicums (cut into small pieces) | 2 |
| Peas | 1 cup |
| Potatoes (cubed) | 2 |
| Fresh coriander (chopped) | 2 tbsp |
| Tomato ketchup | 1 cup |
| Garlic (chopped) | 1 tbsp |
| Black pepper (crushed) | ½ tsp |
| Dried round red chillies | 6 |
| Hot chilli sauce | 1 tbsp |
| Salt | ½ tsp |
| Butter | 100 grams |
| Oil | 1 cup |

### Method:

- Heat oil in a pot; fry potatoes, carrots, capsicums, peas, mushrooms, and cheese golden; remove.
- Heat half butter in a wok; cook red chillies, fried vegetables, pepper, ketchup, chilli sauce, garlic and salt for 1 minute.
- Heat a sizzler; add remaining butter, and onion; add wok ingredients; serve.

## سبزیوں کا سیزلر

### اجزاء:

| | |
|---|---|
| پنیر (چوکور کٹا ہوا) | 200 گرام |
| پیاز (چھوٹی کٹی ہوئی) | ایک عدد |
| کھمبی (چھوٹی کٹی ہوئی) | ایک پیالی |
| گاجر (چھوٹی کٹی ہوئی) | ایک پیالی |
| شملہ مرچ (چھوٹی کٹی ہوئی) | 2 عدد |
| مٹر | ایک پیالی |
| آلو (چوکور کٹا ہوا) | 2 عدد |
| ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا) | 2 کھانے کے چمچے |
| ٹماٹو کیچپ | ایک پیالی |
| لہسن (چوپ کیا ہوا) | ایک کھانے کا چمچہ |
| کٹی ہوئی کالی مرچ | ½ چائے کا چمچہ |
| سوکھی گول لال مرچیں | 6 عدد |
| ہاٹ چلی ساس | ایک کھانے کا چمچہ |
| نمک | ½ چائے کا چمچہ |
| مکھن | 100 گرام |
| تیل | ایک پیالی |

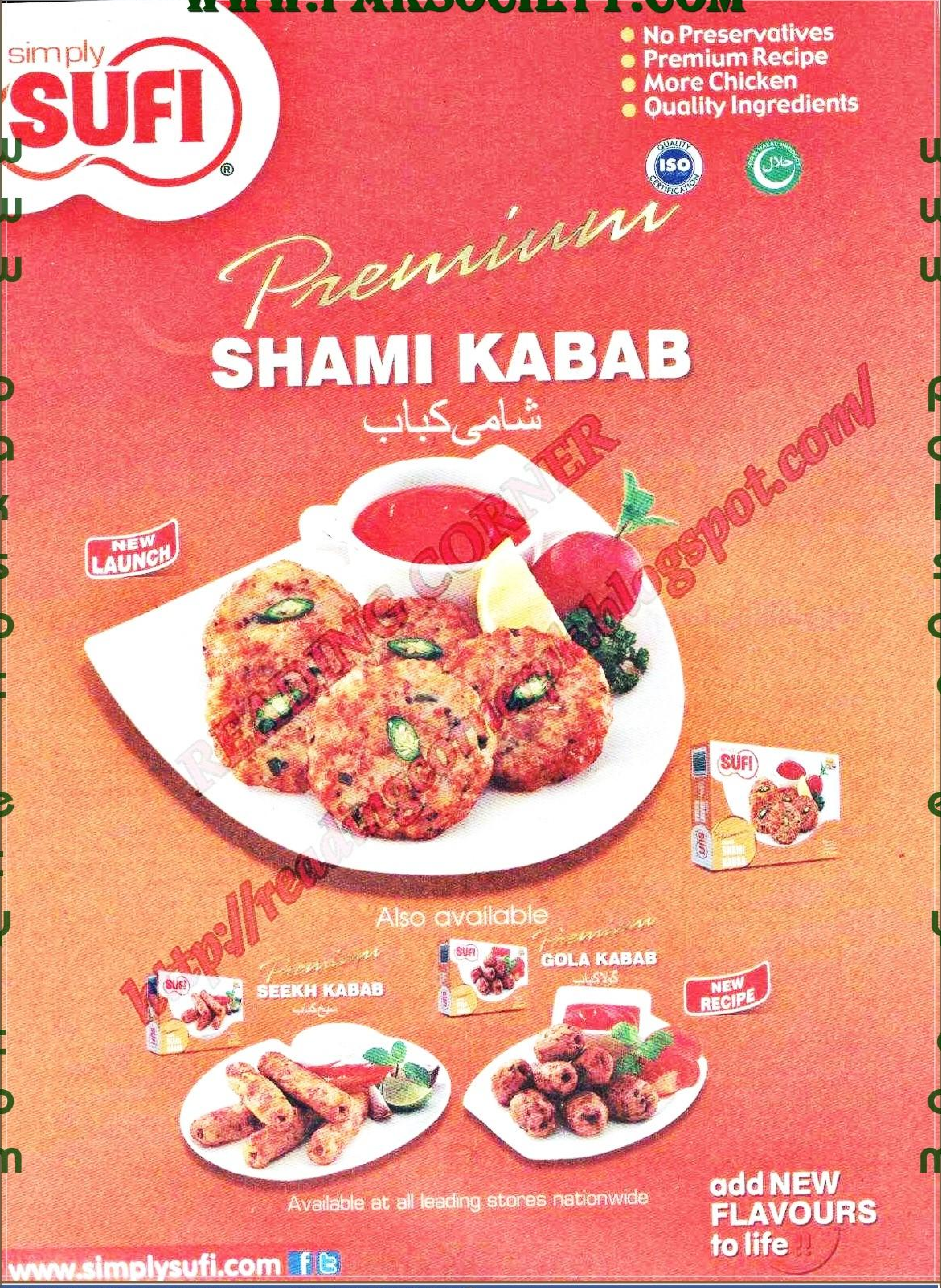
### ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کرکے آلو' گاجر' شملہ مرچ' مٹر' کھمبی اور پنیر سنہری تل کر نکال لیں۔ کڑاہی میں ½ مکھن گرم کرکے لال مرچیں' تلی ہوئی سبزیاں' کالی مرچ' ٹماٹو کیچپ' ہاٹ چلی ساس' لہسن اور نمک ملا کر ایک منٹ تک پکائیں۔ سیزلر گرم کرکے اس میں باقی مکھن اور پیاز کے ٹکڑے ڈالیں' اس پر کڑاہی کے اجزاء ڈال کر پیش کریں۔



WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY
www.paksociety.com
www.paksociety.com

WWW.PAKSOCIETY.COM




www.paksociety.com
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com/

## Masala Fish

### Ingredients:

| | |
|---|---|
| Fish fillet | ½ cup |
| Gram flour | 1 cup |
| Yoghurt | ½ cup |
| Egg | 1 |
| Carom seeds | 1 tsp |
| Lemon juice | 1 tbsp |
| Red chillies powder | 1 tbsp |
| Ginger/garlic powder | 4 tbsp |
| Salt | to taste |
| Oil | to frying |
| Chaat masala, green coriander | for garnishing |

### Method:

- Cube fish and marinate for 30 minutes with vinegar; remove from vinegar and dry.
- Mix remaining ingredients in a bowl; add little water if batter seems too thick.
- Immerse fish in batter; set aside for 20 minutes.
- Heat oil in a pan; fry fish golden. Remove on absorbent paper.
- Garnish with chaat masala and coriander; serve.

## مصالحے دار مچھلی

### اجزاء:

| | |
|---|---|
| مچھلی کے قتلے | ½ کلو |
| سفید سرکہ | ½ پیالی |
| بیسن | ایک پیالی |
| دہی | ½ پیالی |
| انڈا | ایک عدد |
| اجوائن | ایک چائے کا چمچہ |
| لیموں کا رس | ایک کھانے کا چمچہ |
| پسی ہوئی لال مرچ | ایک کھانے کا چمچہ |
| پسا ہوا لہسن ادرک | 4 کھانے کے چمچے |
| نمک | حسب ذائقہ |
| تیل | تلنے کے لئے |
| چاٹ مصالحہ، ہرا دھنیا | چھڑکنے کے لئے |

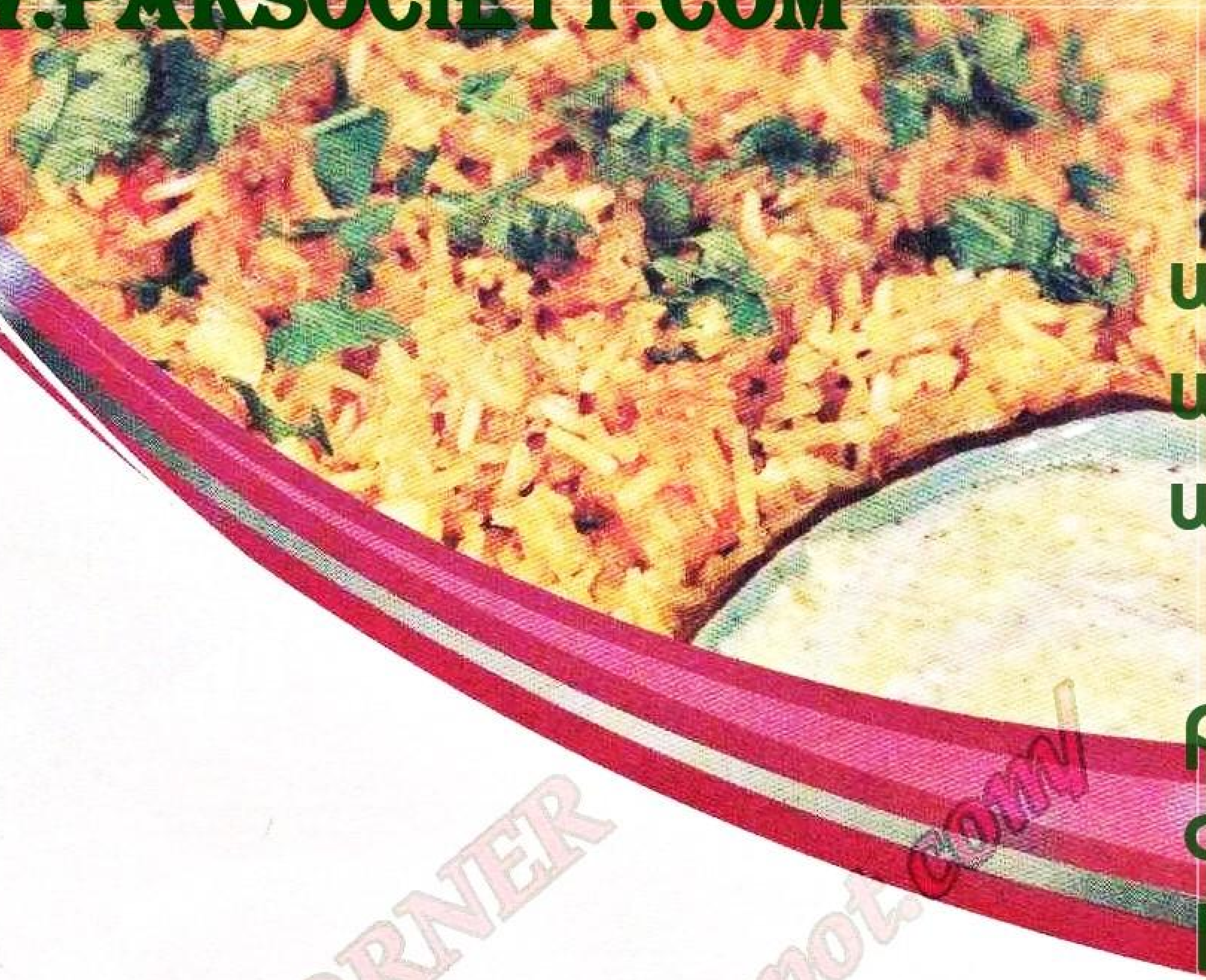
### ترکیب:

مچھلی کے چوکور ٹکڑے کاٹیں اور ان پر سرکہ لگا کر ½ گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ مچھلی کو سرکے سے نکال کر خشک کرلیں۔ ایک پیالے میں باقی تمام اجزاء ملالیں؛ اگر گاڑھا محسوس ہو تو اس میں تھوڑا سا پانی شامل کرلیں۔ مچھلی کے ٹکڑوں کو اس میں ڈال کر 20 منٹ کے لئے رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور مچھلی کے ٹکڑے سنہری تل کر جاذب کاغذ پر نکال لیں۔ مزیدار مچھلی ہرا دھنیا اور چاٹ مصالحہ چھڑک کر پیش کریں۔



WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY
www.paksociety.com
www.paksociety.com

WWW.PAKSOCIETY.COM



READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com/

## Prawn Pulao

### Ingredients:

| | |
|---|---|
| Prawns | 30 pieces |
| Rice (soaked) | 2 cups |
| Garlic (chopped) | 8 cloves |
| Red chillies powder | 1 tsp |
| Turmeric powder | 1tsp |
| Onions (finely chopped) | 2 |
| Cloves | 5 |
| Cinammon | 2 sticks |
| Small cardamoms | 3 |
| Dessicated coconut | 2 tbsp |
| Water | 4 cups |
| Salt | to taste |
| Oil | 2 tbsp |
| Fresh coriander (finely cut) | for garnishing |
| Raita | as accompaniment |

### Method:

- Cook prawns, red chillies, turmeric and salt in little water till prawns change colour; remove from flame.
- Heat oil in a pot, add onions, garlic, cloves, cinnamon, and cardamoms and fry; add rice and cook for 5 minutes while stirring continuously
- Add chillies, turmeric, water and salt and cook till dry.
- Add prawns and coconut; keep on dum.
- Dish out. Garnish with coriander and serve with raita.

## جھینگا پلاؤ

### اجزاء:

| | |
|---|---|
| جھینگے | 30 عدد |
| چاول (بھیگے ہوئے) | 2 پیالی |
| لہسن (چوپ کئے ہوئے) | 8 جوے |
| پسی ہوئی لال مرچ | ایک چائے کا چمچہ |
| پسی ہوئی ہلدی | ایک چائے کا چمچہ |
| پیاز (باریک کٹی ہوئی) | 2 عدد |
| لونگیں | 5 عدد |
| دار چینی | 2 ٹکڑے |
| ہری الائچیاں | 3 عدد |
| ناریل (کدوکش کیا ہوا) | 2 کھانے کے چمچے |
| پانی | 4 پیالی |
| نمک | حسب ذائقہ |
| تیل | 2 کھانے کے چمچے |
| ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا) | چھڑکنے کے لئے |
| رائتہ | ہمراہ پیش کرنے کے لئے |

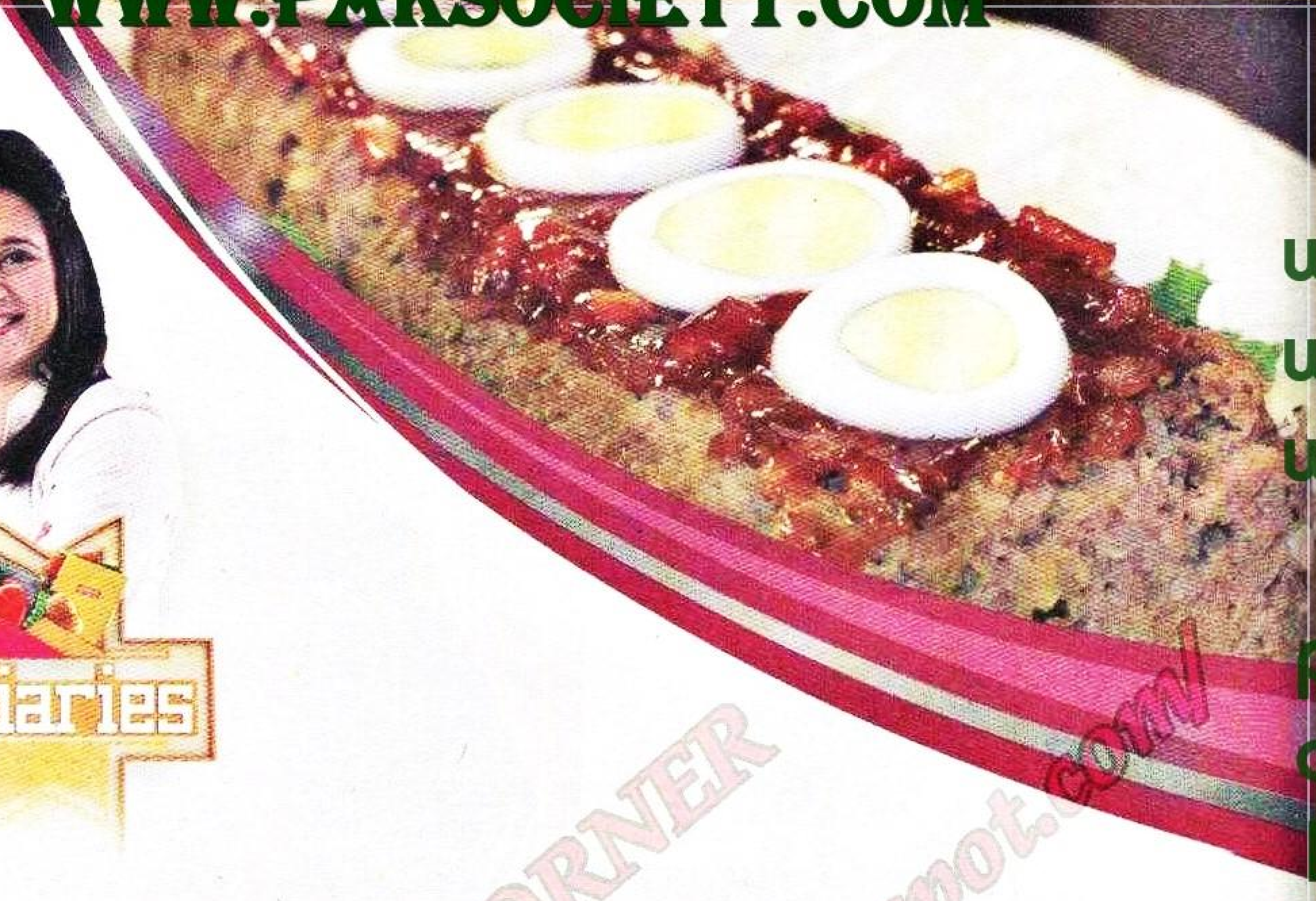
### ترکیب:

دیگچی میں جھینگے' لال مرچ' ہلدی اور نمک ڈالیں' اس میں تھوڑا سا پانی ملائیں اور جھینگوں کا رنگ تبدیل ہونے تک پکا کر چولہا بند کردیں۔ دیگچی میں تیل گرم کریں' اس میں پیاز' لہسن' لونگیں' دار چینی اور الائچیاں بھونیں' پھر چاول ملا کر 5 منٹ تک چمچہ چلاتے ہوئے پکائیں۔ اس میں لال مرچ' ہلدی' پانی اور نمک ملا کر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں ناریل اور جھینگے ملا کر دَم پر رکھ دیں۔ مزیدار پلاؤ ڈش میں نکالیں' اس پر ہرا دھنیا چھڑکیں اور رائتے کے ہمراہ پیش کریں۔



WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY
www.paksociety.com
www.paksociety.com

WWW.PAKSOCIETY.COM



# Meat Loaf

## Ingredients:

| | |
|---|---|
| Beef mine (finely ground) | ½ kg |
| Breadcrumbs | ¾ cup |
| BBQ sauce | 2 tbsp |
| Onion (chopped) | 1 |
| Garlic (chopped) | 2 cloves |
| Celery (chopped) | ½ cup |
| Worcestershire sauce | 1 tbsp |
| Black pepper (crushed) | 1 tbsp |
| Mustard paste | ½ tbsp |
| Egg | 1 |
| Brown sugar | 1 tsp |
| Salt | to taste |
| Olive oil | 2 tbsp |
| Tomato ketchup | for garnishing |
| Egg (boiled and sliced ) | for garnishing |
| Lettuce leaves, spring onion | for decoration |

## Method:

- Heat oil in a pot; fry onion and garlic; add celery, pepper, brown sugar and salt.
- Fry on high flame for 1 minute; remove from flame and allow to cool.
- Add to mince and add remaining ingredients. Brush oil on a loaf pan; pour batter in it; bake in a pre-heated oven at 200°C for 20 minutes.
- Decorate a serving dish with lettuce leaves; place meat loaf on top; garnish with ketchup and egg; serve.

# گوشت کا لوف

## اجزاء:

| | |
|---|---|
| گائے کا باریک پسا ہوا قیمہ | ½ کلو |
| ڈبل روٹی کا چورہ | ¾ پیالی |
| باربی کیو ساس | 2 کھانے کے چمچے |
| پیاز (چوپ کی ہوئی) | ایک عدد |
| لہسن (چوپ کیا ہوا) | 2 جوے |
| سیلری (چوپ کی ہوئی) | ½ پیالی |
| ووسٹر شائر ساس | ایک کھانے کا چمچہ |
| کٹی ہوئی کالی مرچ | ایک کھانے کا چمچہ |
| مسٹرڈ پیسٹ | ½ کھانے کا چمچہ |
| انڈا | ایک عدد |
| براؤن چینی | ایک چائے کا چمچہ |
| نمک | حسب ذائقہ |
| زیتون کا تیل | 2 کھانے کے چمچے |

ٹماٹو کیچپ، سلاد پتے انڈا (ابلا اور قتلے کیا ہوا) سجانے کے لئے

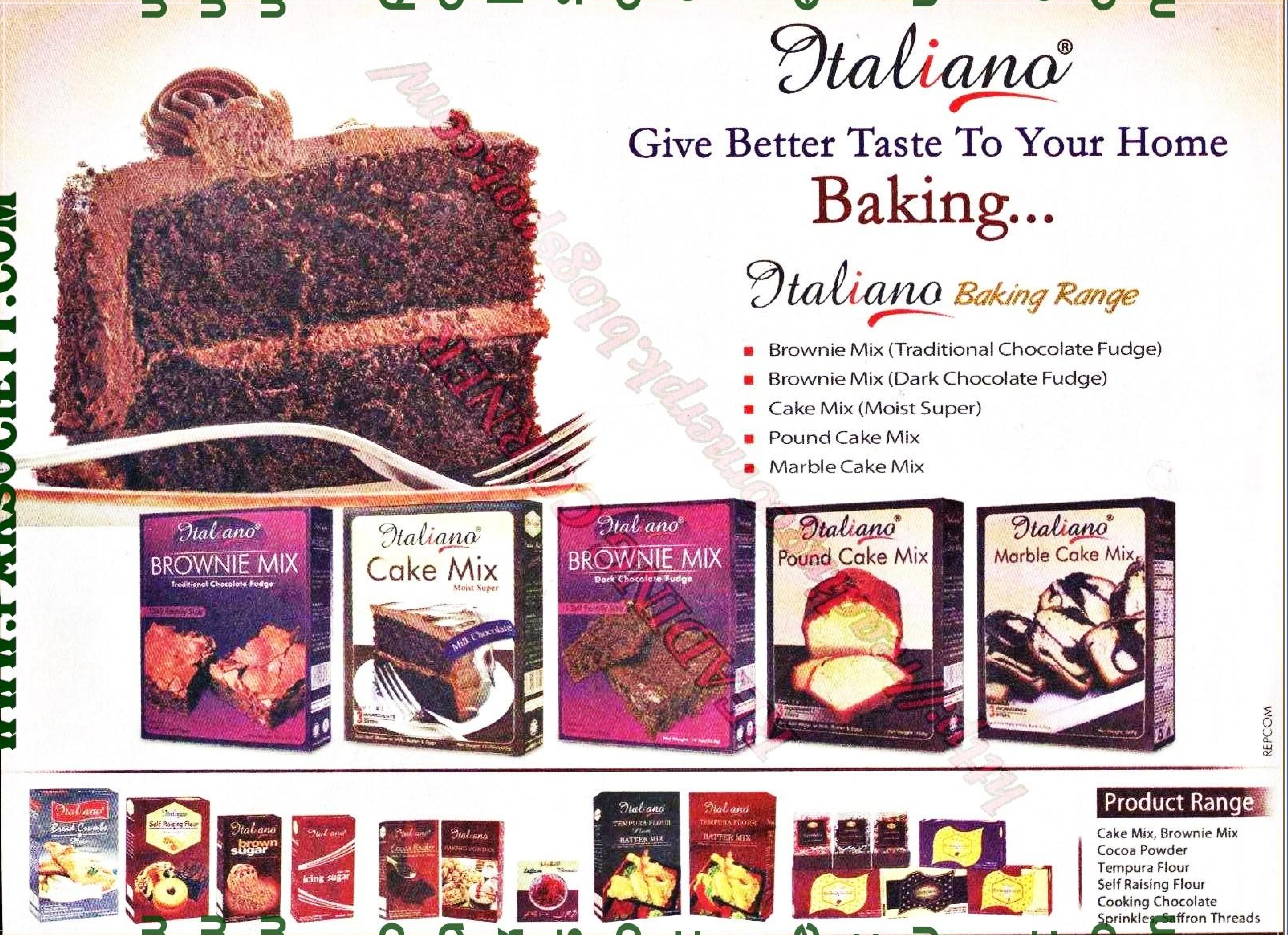
## ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کر کے پیاز اور لہسن بھونیں۔ اس میں سیلری، کالی مرچ، براؤن چینی اور نمک ملا کر تیز آنچ پر ایک منٹ تک بھون کر چولہا بند کر دیں۔ اس آمیزے کو ٹھنڈا کر کے قیمے میں ملائیں، اس میں باقی تمام اجزاء ملا لیں۔ لوف کے سانچے کو چکنا کریں، اس میں آمیزہ ڈال کر پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر 20 منٹ پکا کر نکال لیں۔ سرونگ ڈش کو سلاد پتوں سے سجائیں، اس پر لوف رکھیں، اسے ٹماٹو کیچپ اور انڈے سے سجا دیں۔

READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com/

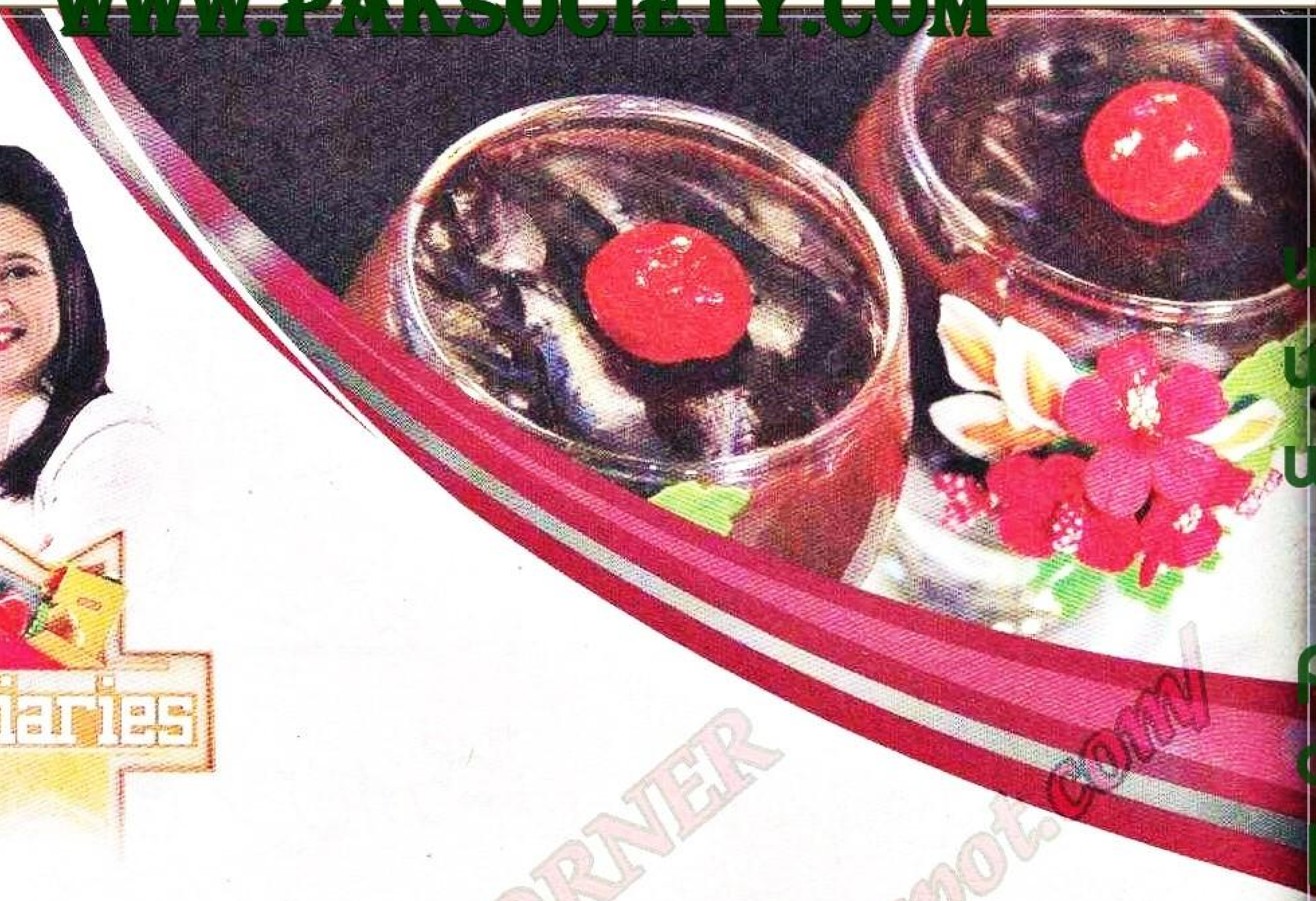


WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY
www.paksociety.com
www.paksociety.com



WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM



READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com/

## Chocolate Pudding

### Ingredients:

| | |
|---|---|
| Fresh milk | 2 ¾ cups |
| Corn flour | ¼ cup |
| Caster Sugar | ½ cup |
| Cocoa powder | 3 tbsp |
| Vanilla essence | 1 tsp |
| Salt | 1 pinch |
| Butter | 2 tbsp |
| Glazed cherries | for garnishing |

### Method:

- Cook milk, sugar, cocoa powder, cornflour and salt in a saucepan while stirring continuously on medium flame for a few minutes; bring to boil.
- Remove from flame when pudding begins to stick to the spoon.
- Add butter and essence; allow to cool.
- Pour into glasses and refrigerate. Granish with cherries; serve.

## چاکلیٹ پڈنگ

### اجزاء:

| | |
|---|---|
| تازہ دودھ | 2¼ پیالی |
| کارن فلور | ¼ پیالی |
| پسی ہوئی چینی | ½ پیالی |
| کوکو پاؤڈر | 3 کھانے کے چمچے |
| ونیلا ایسنس | ایک چائے کا چمچہ |
| نمک | ایک چٹکی |
| مکھن | 2 کھانے کے چمچے |
| گلیزڈ چیریز | سجانے کے لئے |

### ترکیب:

ساس پین میں دودھ، چینی، کوکو پاؤڈر، کارن فلور اور نمک ملا کر چمچہ چلاتے ہوئے درمیانی آنچ پر اُبال آنے تک چند منٹ پکائیں۔ جب آمیزہ اتنا گاڑھا ہو جائے کہ چمچے پر تہہ جمنے لگے تو چولہا بند کر دیں۔ اس میں مکھن اور ونیلا ایسنس ملا کر ٹھنڈا ہونے دیں۔ اسے گلاسوں میں ڈال کر فرج میں رکھ دیں۔ اس کے اُوپر چیریز لگا کر پیش کریں۔

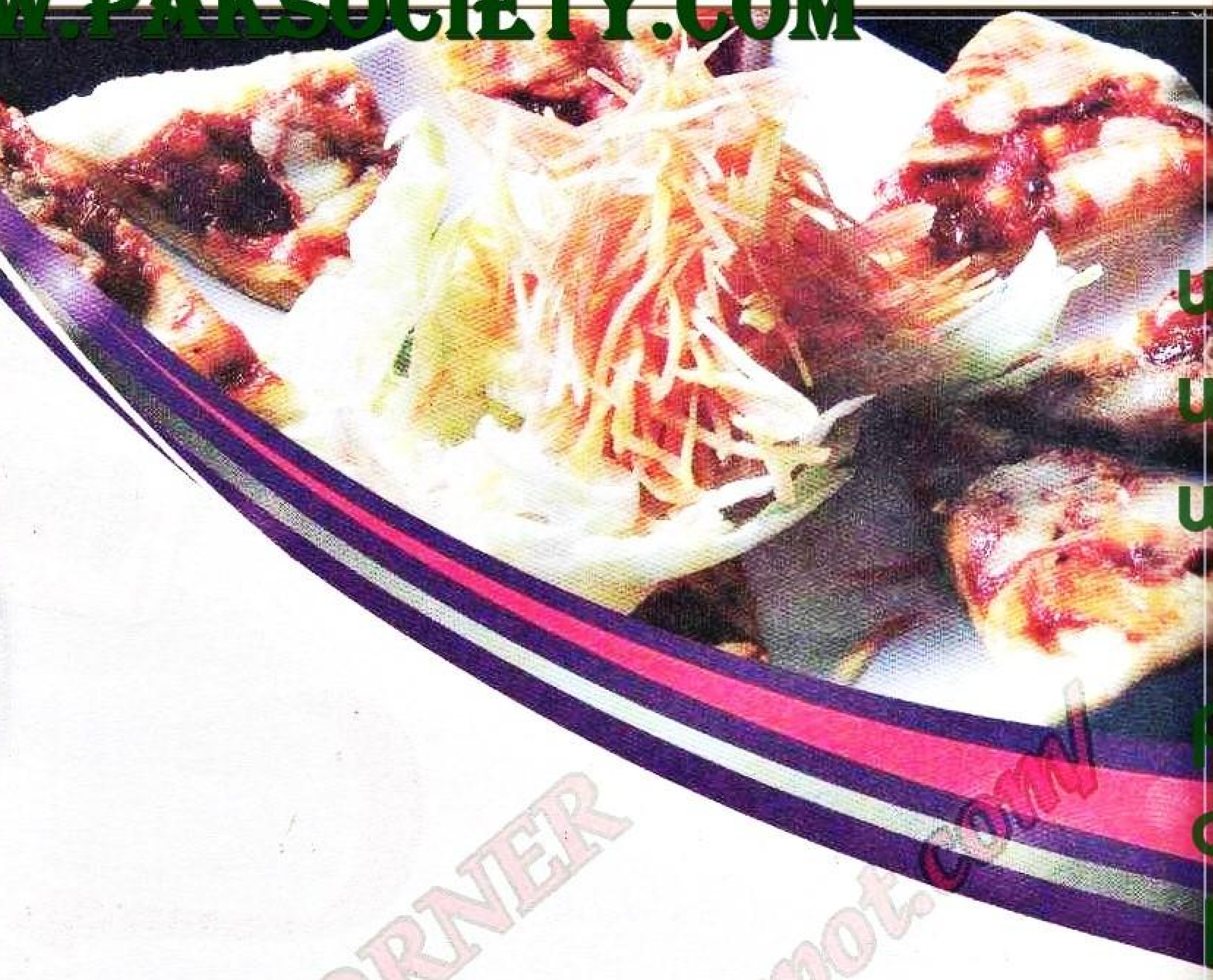


WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY
www.paksociety.com
www.paksociety.com

WWW.PAKSOCIETY.COM

www.paksociety.com
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM



READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com/

## Double Melt Super Pizza

### Ingredients:

| | |
|---|---|
| Pizza dough | 1 cup |
| Tomato sauce | 2 tbsp |
| Mozzarella cheese (grated) | 1 cup |
| Cabbage, carrots (finely cut) | for garnishing |

### Method:

- Divide pizza dough into two; roll both halves into thin discs.
- Spread half cheese on one disc; place the other disc on top.
- Lightly roll a rolling pin over it to bind the discs together.
- Spread remaining cheese, and tomato sauce on top.
- Roast from both sides on a hot iron griddle; remove.
- Decorate the centre of a serving dish with cabbage and carrots; cut pizza into slices, and place on serving dish.

## ڈبل میلٹ سپر پیزا

### اجزاء:

| | |
|---|---|
| پیزا کا آٹا | ایک پیالی |
| ٹماٹو ساس | 2 کھانے کے چمچے |
| موزریلا پنیر (کدوکش) | ایک پیالی |
| گوبھی، گاجر (باریک کٹی ہوئی) | سجانے کے لئے |

### ترکیب:

پیزا کے آٹے کو 2 حصوں میں تقسیم کرلیں اور دونوں کو باریک بیلیں۔ ایک حصے پر ½ پنیر پھیلائیں، اس کے اُوپر دوسری روٹی رکھ دیں۔ اسے بیلن کی مدد سے دوبارہ ہلکا سا بیلیں تاکہ دونوں روٹیاں ایک دوسرے سے جڑ جائیں۔ روٹی پر باقی پنیر اور ٹماٹو ساس کی تہہ لگائیں۔ اسے گرم توے پر دونوں جانب سے احتیاط سے سینک کر اُتار لیں۔ سرونگ ڈش کے درمیان میں بند گوبھی اور گاجر سجائیں۔ پیزا کے ٹکڑے کاٹیں اور سرونگ ڈش پر رکھ کر پیش کریں۔



WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY
www.paksociety.com
www.paksociety.com

WWW.PAKSOCIETY.COM

Chef AT HOME

READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com

## Cocoa Powder Chocolate Cookies

### Ingredients:

| | |
|---|---|
| Refined flour (sieved) | 1 ½ cups |
| Cocoa powder | ½ cup |
| Sugar | 1 cup |
| Butter | ½ cup |
| Baking soda | ¼ tsp |
| Baking powder | ¼ tsp |
| Egg | 1 |
| Vanilla essence | 1 ½ tsp |
| Glazed cherries | for garnishing |

### Method:

- Mix flour, cocoa powder, baking soda and baking powder in a bowl.
- In a separate bowl, beat butter and sugar with an electric beater till creamy; add egg and essence; beat for a few more minutes.
- Mix flour with this batter; knead into dough.
- Shape into small balls; lightly press with hands to flatten; insert a cherry in the centre of each cookie.
- Brush oil on a baking tray; place dough on it at intervals.
- Bake in a pre-heated oven at 180°C for 8 minutes; remove.

## کوکو پاوڈر چاکلیٹ کوکیز

### اجزاء:

| | |
|---|---|
| میدہ (چھنا ہوا) | 1½ پیالی |
| کوکو پاوڈر | ½ پیالی |
| چینی | ایک پیالی |
| مکھن | ½ پیالی |
| میٹھا سوڈا | ¼ چائے کا چمچہ |
| بیکنگ پاوڈر | ¼ چائے کا چمچہ |
| انڈا | ایک عدد |
| ونیلا ایسنس | 1½ چائے کے چمچے |
| گلیزڈ چیریز | سجانے کے لئے |

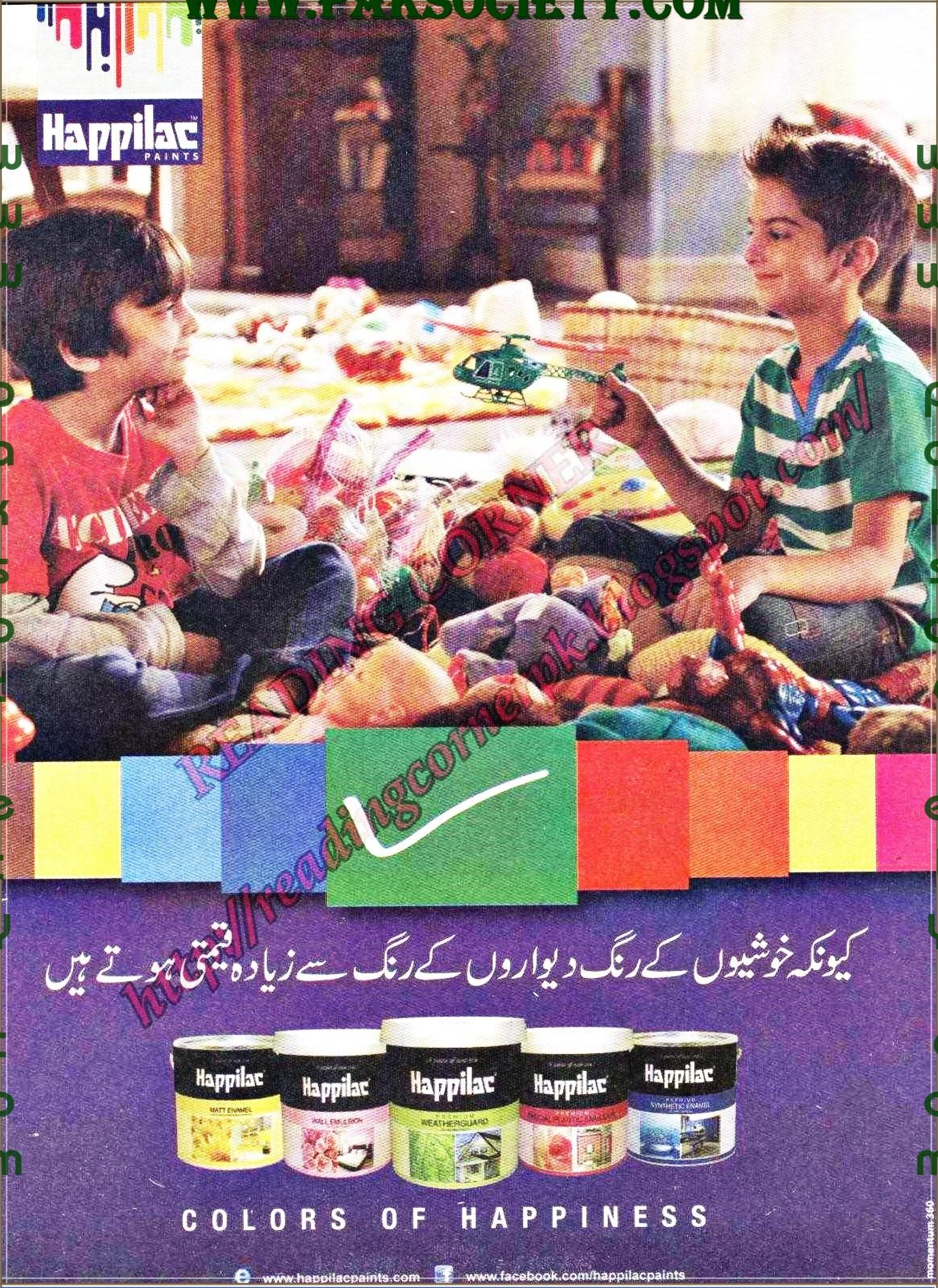
### ترکیب:

ایک پیالے میں میدہ، کوکو پاوڈر، میٹھا سوڈا اور بیکنگ پاوڈر ملا لیں۔ ایک علیحدہ پیالے میں مکھن اور چینی کو الیکٹرک بیٹر کی مدد سے اتنا پھینٹیں کہ وہ کریمی ہو جائے، اس میں انڈا اور ایسنس ملا کر چند منٹ مزید پھینٹیں۔ پھر میدہ اور مکھن کا آمیزہ ملا کر گوندھ لیں۔ گوندھے ہوئے آٹے کے چھوٹے چھوٹے پیڑے بنا کر ہلکا سا دبا کر چپٹا کر لیں، درمیان میں چیری لگا دیں۔ بیکنگ ٹرے کو چکنا کریں اور پیڑوں کو تھوڑے تھوڑے فاصلے پر رکھ کر اسے پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 8 منٹ پکا کر نکال لیں۔



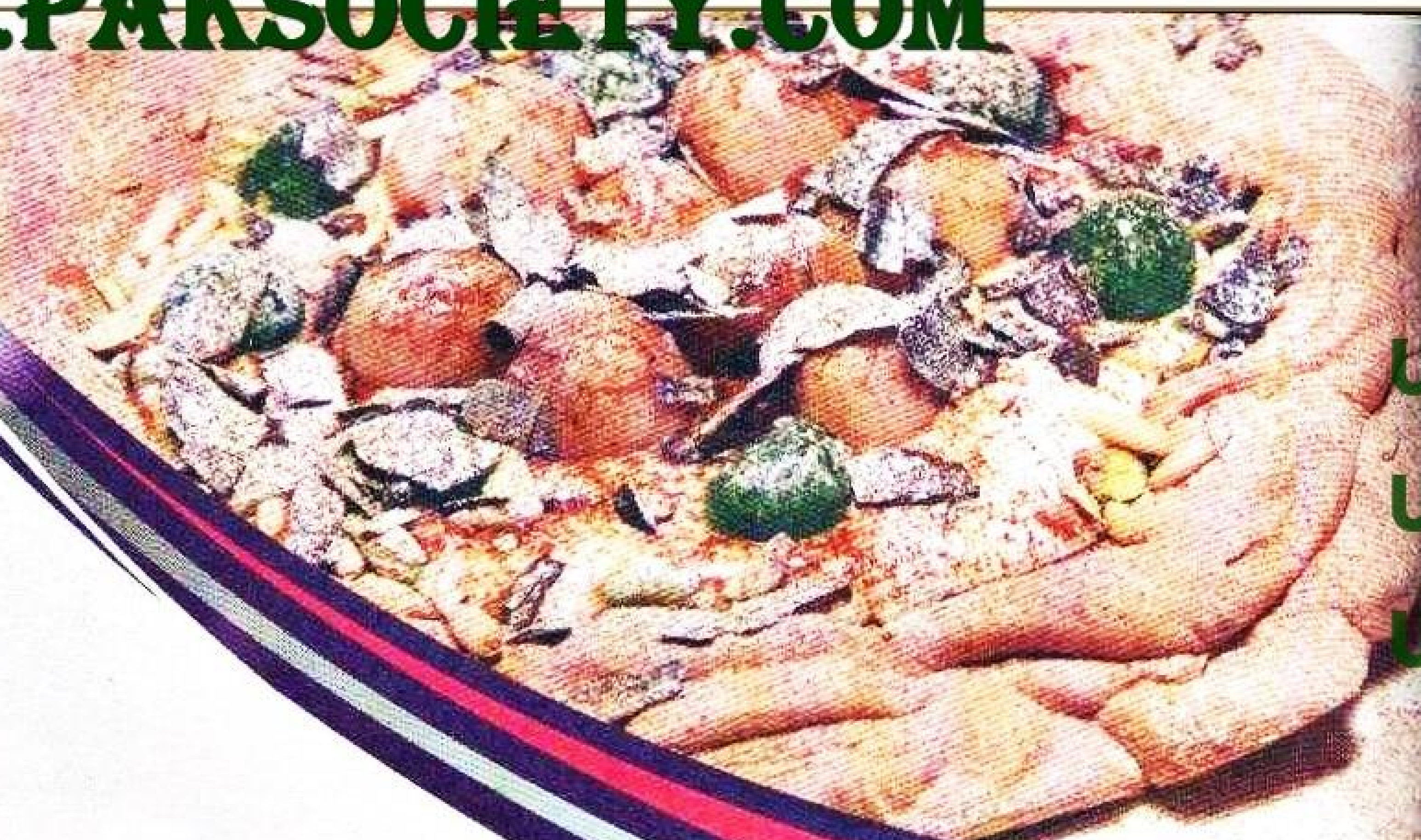
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM




http://readingcorner.pk.blogspot.com
READING CORNER
www.paksociety.com
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM



Chef AT HOME

READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com

## Chocolate Pavlova

### Ingredients:

| | |
|---|---|
| Egg whites | 4 |
| Caster sugar | ¾ cup + 2 tbsp |
| Cornflour | 1 tsp |
| White vinegar | 1 tsp |
| Cocoa powder | 1 tsp + for sprinkling |
| Cream | ½ cup |
| Yogurt (strained) | 1 cup |
| Vanilla essence | 1 tsp |
| Oil | for brushing |
| Almonds, glazed cherries, silver sterling leaves | for garnishing |

### Method:

- Beat egg whites with an electric beater till stiff, gradually adding ¾ cup sugar.
- Mix cocoa powder and cornflour in vinegar; add to egg whites.
- Line a baking tray with butter paper; brush oil on it; spread batter on tray in a large circle.
- Bake in a pre-heated oven at 180°C for 5 minutes.
- Bake for a further 30 minutes at 100°C. Remove.
- Separate pavlova from paper; place in a dish.
- Mix cream, essence and remaining sugar with yogurt.
- Layer pavlova with it.
- Garnish with almonds, glazed cherries and silver sterling leaves, and sprinkle cocoa powder on top.

## چاکلیٹ پیولووا

### اجزاء:

| | |
|---|---|
| انڈے کی سفیدیاں | 4 عدد |
| باریک پسی ہوئی چینی | ¾ پیالی+ 2 کھانے کے چمچے |
| کارن فلور | ایک چائے کا چمچہ |
| سفید سرکہ | ایک چائے کا چمچہ |
| کوکو پاؤڈر | ایک چائے کا چمچہ + چھڑکنے کے لئے |
| کریم | ½ پیالی |
| دہی (پانی نکلی ہوئی) | ایک پیالی |
| ونیلا ایسنس | ایک چائے کا چمچہ |
| تیل | چکنا کرنے کے لئے |
| بادام، گلیزڈ چیریز، چاندی کے ورق | سجانے کے لئے |

### ترکیب:

سفیدیوں کو الیکٹرک بیٹر کی مدد سے جھاگ سخت ہونے تک پھینٹیں، درمیان میں تھوڑی تھوڑی کرکے ¾ پیالی چینی شامل کردیں۔ سرکے میں کارن فلور اور کوکو پاؤڈر ملائیں، اسے سفیدی میں ملادیں۔ بیکنگ ٹرے پر چکنا کاغذ بچھائیں، اس پر برش کی مدد سے تیل لگائیں اور انڈے کی سفیدی اس کاغذ پر گولائی میں پھیلا کر ڈالیں۔ اسے پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 5 منٹ تک پکائیں، پھر اوون کو 100°C پر کریں اور اسے 30 منٹ پکا کر نکالیں۔ کاغذ کو علیحدہ کرکے پیولووا کو ڈش پر رکھیں، دہی میں کریم، ونیلا ایسنس اور باقی چینی یکجان کرکے پیولووا پر ڈال دیں۔ اس کو چیریز، بادام اور چاندی کے ورق سے سجائیں اور کوکو پاؤڈر چھڑک دیں۔

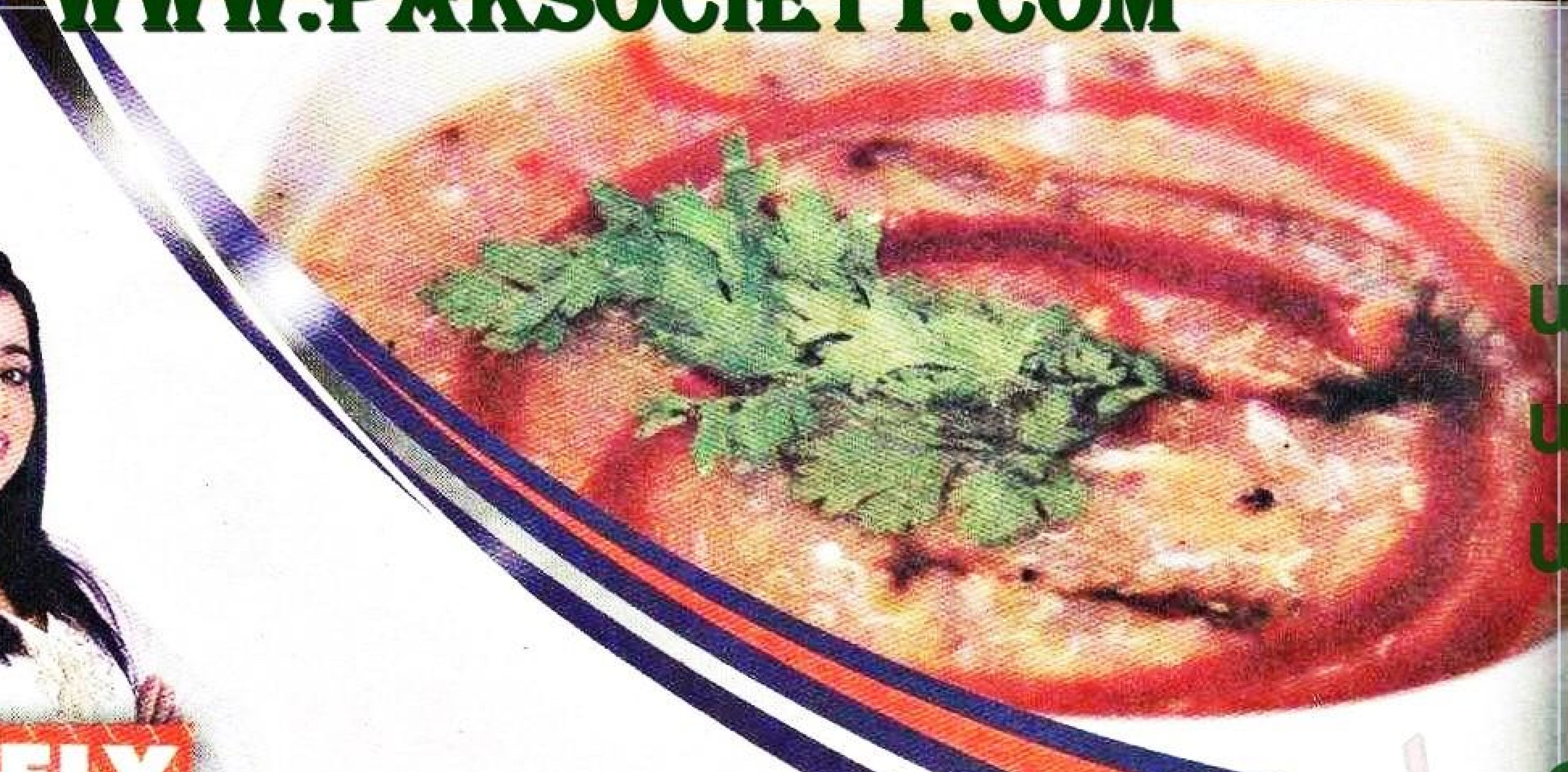


WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com/
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM



LIVELY WEEKENDS

http://readingcornerpk.blogspot.com/ READING CORNER

## Mushroom Soup

### Ingredients:

| | |
|---|---|
| Chicken pieces (boiled and shredded) | 200 grams |
| Mushrooms (finely cut) | 1 cup |
| Egg | 1 |
| Green chillies (finely cut) | 2 |
| Carrots | ½ cup |
| Tomato ketchup | ½ cup |
| Sugar | 1 tsp |
| Black pepper (crushed) | ½ tsp |
| White vinegar | 2 tbsp |
| Soya sauce | 2 tbsp |
| Cornflour | 2 tbsp |
| Chicken stock | 3 cups |
| Chinese salt | ¼ tsp |
| Salt | to taste |
| Fresh coriander, tomato ketchup | for garnishing |

### Method:

- Bring to boil stock, mushrooms and carrots in a pot.
- Add tomato ketchup, cornflour and salt.
- When sauce thickens, gradually add egg.
- Remove from flame; add chicken, vinegar, soya sauce, sugar, pepper, green chillies and Chinese salt.
- Garnish with coriander and tomato ketchup; serve.

## کھمبی کا سوپ

### اجزاء:

| | |
|---|---|
| مرغی کی بوٹیاں (اُبلی اور ریشہ کی ہوئی) | 200 گرام |
| کھمبی (باریک کٹی ہوئی) | ایک پیالی |
| انڈا | ایک عدد |
| ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی) | 2 عدد |
| گاجر | ½ پیالی |
| ٹماٹو کیچپ | ½ پیالی |
| چینی | ایک چائے کا چمچہ |
| کٹی ہوئی کالی مرچ | ½ چائے کا چمچہ |
| سفید سرکہ | 2 کھانے کے چمچے |
| سویا ساس | 2 کھانے کے چمچے |
| کارن فلور | 2 کھانے کے چمچے |
| مرغی کی یخنی | 3 پیالی |
| چائنیز نمک | ¼ چائے کا چمچہ |
| نمک | حسب ذائقہ |
| ہرا دھنیا' ٹماٹو کیچپ | سجانے کے لئے |

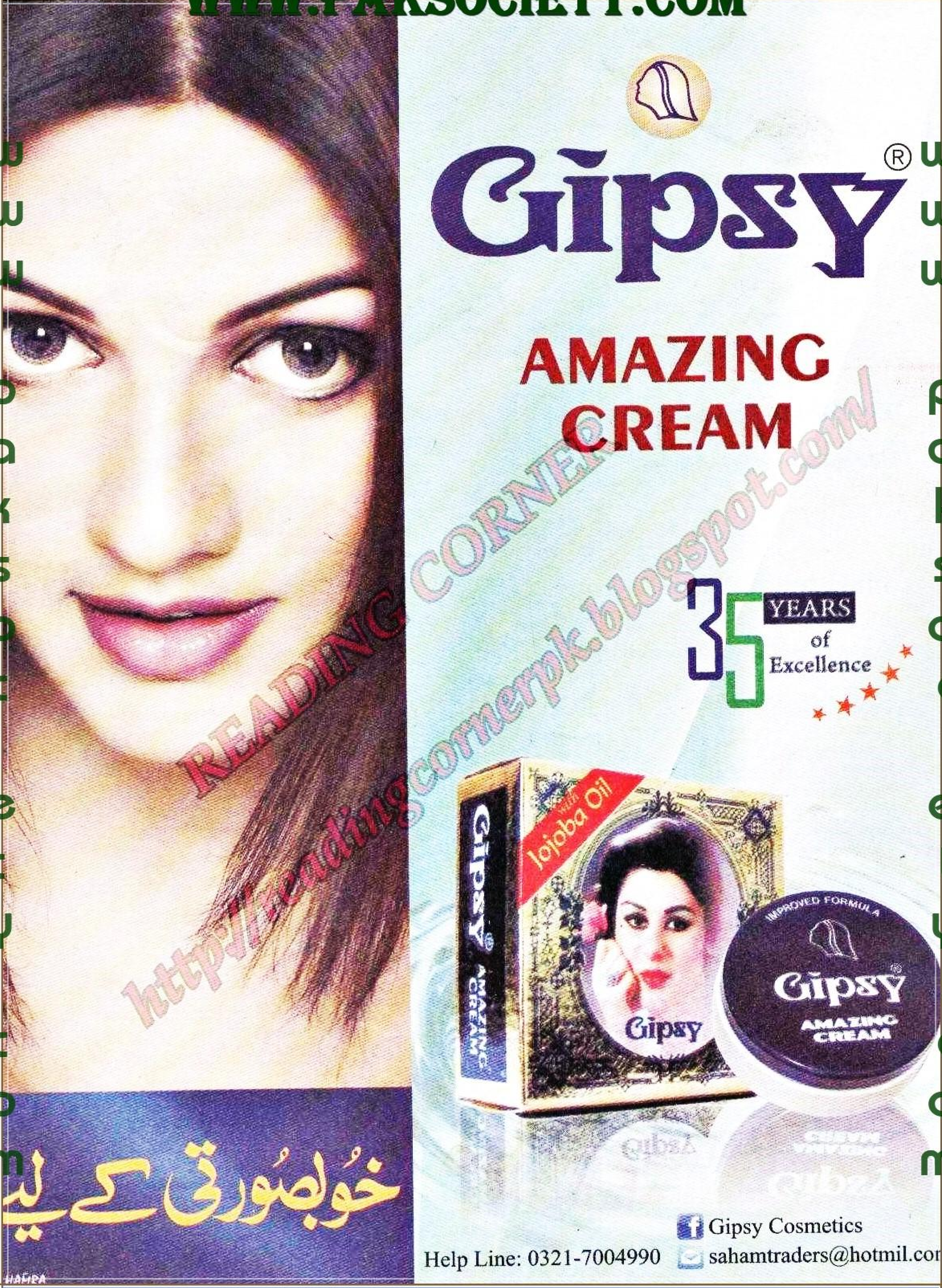
### ترکیب:

دیگچی میں یخنی' کھمبی اور گاجر ڈال کر اُبال آنے تک پکائیں۔ اس میں ٹماٹو کیچپ' کارن فلور اور نمک ملا لیں۔ آمیزہ گاڑھا ہو جائے تو آہستہ آہستہ کر کے انڈہ شامل کریں۔ چولہا بند کر کے مرغی' سرکہ' سویا ساس' چینی' کالی مرچ' ہری مرچیں اور چائنیز نمک ملائیں۔ مزیدار سوپ ہرے دھنیے اور ٹماٹو کیچپ سے سجا کر پیش کریں۔



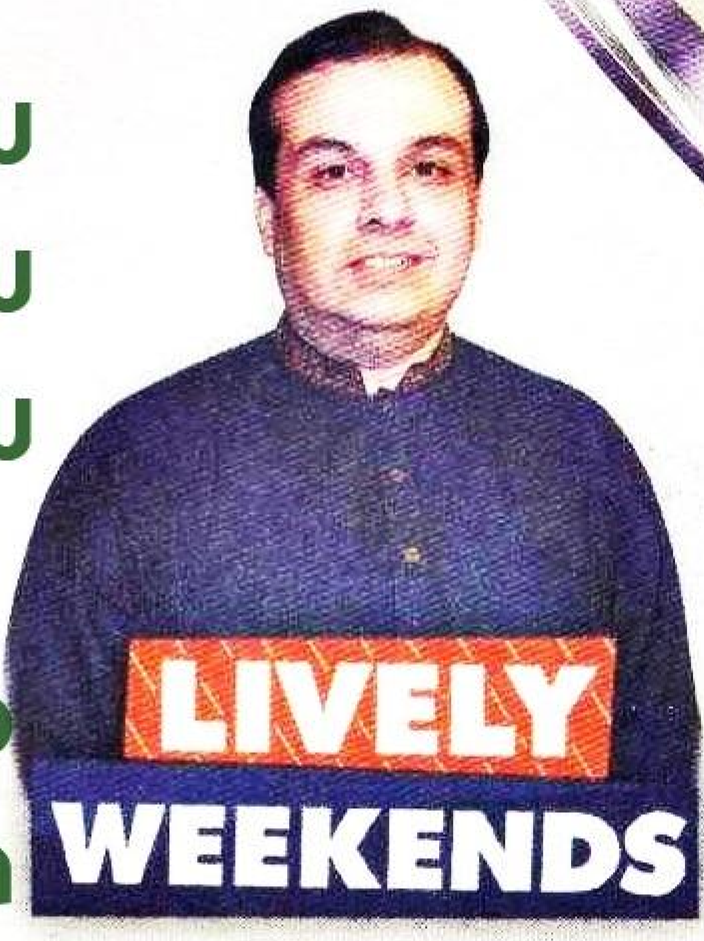
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM




READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com/
www.paksociety.com
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM




Dr. Imran

## Shimla Mince Onion

### Ingredients:

| | |
|---|---|
| Beef mince | ½ kg |
| Ginger/garlic paste | 3 tbsp |
| Red chilli powder | 1 tsp |
| Cumin powder | 1 tsp |
| Hot spices powder | ½ tsp |
| Raw papaya paste | 1 tbsp |
| Fried onion (chopped) | 1 |
| Yogurt | 2 tbsp |
| Gram flour | 2 tbsp |
| Capsicum (finely cut) | 1 |
| Onion (finely cut) | 1 |
| Tomato (finely cut) | ½ |
| Green chillies (finely cut) | 2 |
| Salt | to taste |
| Oil | ½ cup + 2 tbsp |
| Fresh coriander, ginger (finely cut) | for garnishing |

### Method:

- Marinate mince with papaya, ginger/garlic, red chillies, cumin, hot spices, gram flour, fried onion and salt; set aside for a little while.
- Heat ½ cup oil in a pot; add yogurt and mince; cook till tender.
- Heat oil in a frying pan; saute all vegetables.
- Mix ½ vegetables in mince; dish out.
- Arrange remaining vegetables on top of mince; garnish with coriander and ginger; serve.

## شملہ قیمہ پیاز

### اجزاء:

| | |
|---|---|
| گائے کا قیمہ | ½ کلو |
| پسا ہوا لہسن ادرک | 3 کھانے کے چمچے |
| پسی ہوئی لال مرچ | ایک چائے کا چمچہ |
| پسا ہوا سفید زیرہ | ایک چائے کا چمچہ |
| پسا ہوا گرم مصالحہ | ½ چائے کا چمچہ |
| پسا ہوا کچا پپیتا | ایک کھانے کا چمچہ |
| تلی ہوئی پیاز (چوپ کر لیں) | ایک عدد |
| دہی | 2 کھانے کے چمچے |
| بیسن | 2 کھانے کے چمچے |
| شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی) | ایک عدد |
| پیاز (باریک کٹی ہوئی) | ایک عدد |
| ٹماٹر (باریک کٹا ہوا) | ½ عدد |
| ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی) | 2 عدد |
| نمک | حسب ذائقہ |
| تیل | ½ پیالی+2 کھانے کے چمچے |
| ہرا دھنیا، ادرک (باریک کٹی ہوئی) | چھڑکنے کے لئے |

### ترکیب:

قیمے میں پپیتا، لہسن ادرک، لال مرچ، زیرہ، گرم مصالحہ، بیسن، تلی ہوئی پیاز اور نمک ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ دیگچی میں ½ پیالی تیل گرم کر کے دہی اور قیمہ شامل کر کے قیمہ گلنے تک پکائیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں تمام سبزیاں ہلکی سی تل لیں۔ اس میں سے ½ سبزیاں قیمے میں شامل کر کے ڈش میں نکال لیں۔ باقی سبزیاں قیمے کے اوپر ڈالیں۔ اسے ہرے دھنیے اور ادرک سے سجا دیں۔

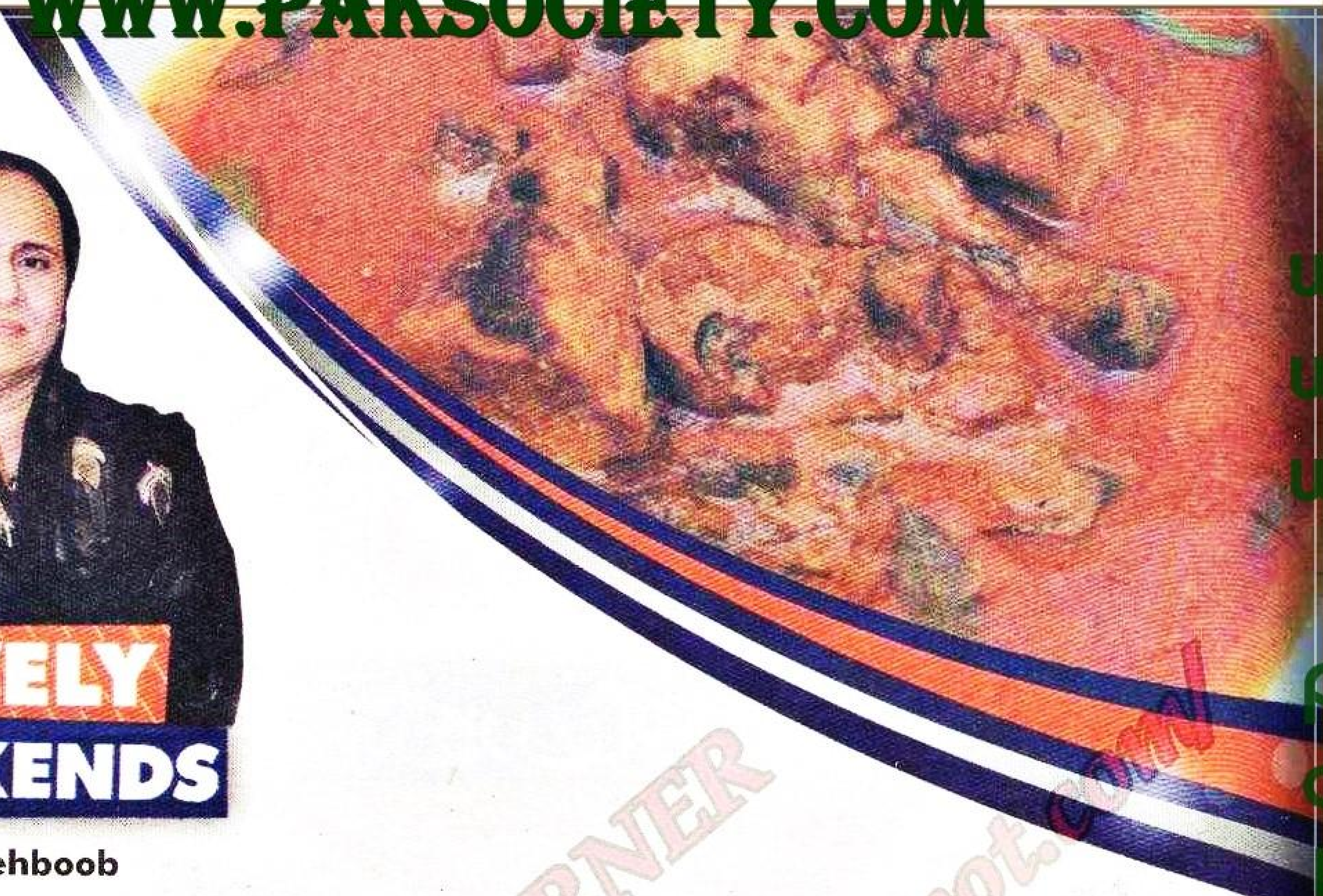


WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM



Mrs. Mehboob

## Ahmedabadi Chicken

### Ingredients:

| | |
|---|---|
| Chicken pieces | 1 ½ kg |
| Yogurt (whipped) | ½ kg |
| Tomato ketchup | ½ cup |
| White vinegar | ½ cup |
| Coriander powder | 6 tbsp |
| Red chilli powder | 2 tbsp |
| Turmeric powder | ½ tsp |
| Hot spices powder | ½ tsp |
| Ginger/garlic paste | 2 tbsp |
| Cumin seeds | ½ tsp |
| Green chillies (cut lengthwise) | 10 |
| Curry leaves | 15 |
| Salt | 1 tsp |
| Butter | 28 grams |
| Oil | ¾ cup |

### Method:

- Pour 1 cup water and vinegar on chicken; set for aside ½ hour.
- Drain off water; marinate chicken with cumin, ginger/garlic, yogurt, red chillies, turmeric, hot spices, coriander and salt; set aside for 2 hours.
- Remove chicken pieces from marinade.
- Heat oil in a wok; fry chicken golden; remove.
- In a separate wok; heat butter; fry green chillies and curry leaves.
- Add chicken marinade and tomato ketchup; fry.
- Add chicken pieces; keep on dum; serve.

## احمد آبادی مرغی

### اجزاء:

| | |
|---|---|
| مرغی کی بوٹیاں | 1½ کلو |
| دہی (پھینٹی ہوئی) | ½ کلو |
| ٹماٹو کیچپ | ½ پیالی |
| سفید سرکہ | ½ پیالی |
| پسا ہوا دھنیا | 6 کھانے کے چمچے |
| پسی ہوئی لال مرچ | 2 کھانے کے چمچے |
| پسی ہوئی ہلدی | ½ چائے کا چمچہ |
| پسا ہوا گرم مصالحہ | ½ چائے کا چمچہ |
| پسا ہوا لہسن ادرک | 2 کھانے کے چمچے |
| ثابت سفید زیرہ | ½ چائے کا چمچہ |
| ہری مرچیں (لمبائی میں باریک کٹی ہوئی) | 10 عدد |
| کڑھی پتے | 15 عدد |
| نمک | ایک چائے کا چمچہ |
| مکھن | 28 گرام |
| تیل | ¾ پیالی |

### ترکیب:

مرغی کی بوٹیوں پر ایک پیالی پانی اور سرکہ لگا کر ½ گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ اسے نتھار کر مرغی کی بوٹیوں پر زیرہ، لہسن ادرک، دہی، لال مرچ، ہلدی، گرم مصالحہ، دھنیا اور نمک ملا کر 2 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ مصالحے میں سے مرغی کے ٹکڑے علیحدہ کر لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کر کے مرغی کی بوٹیوں کو سنہری تل کر نکال لیں۔ ایک علیحدہ کڑاہی میں مکھن گرم کر کے ہری مرچیں اور کڑھی پتے شامل کریں۔ اس میں علیحدہ کیا ہوا مصالحہ اور ٹماٹو کیچپ ڈال کر بھونیں، اس میں مرغی ڈال کر دم پر رکھ دیں۔

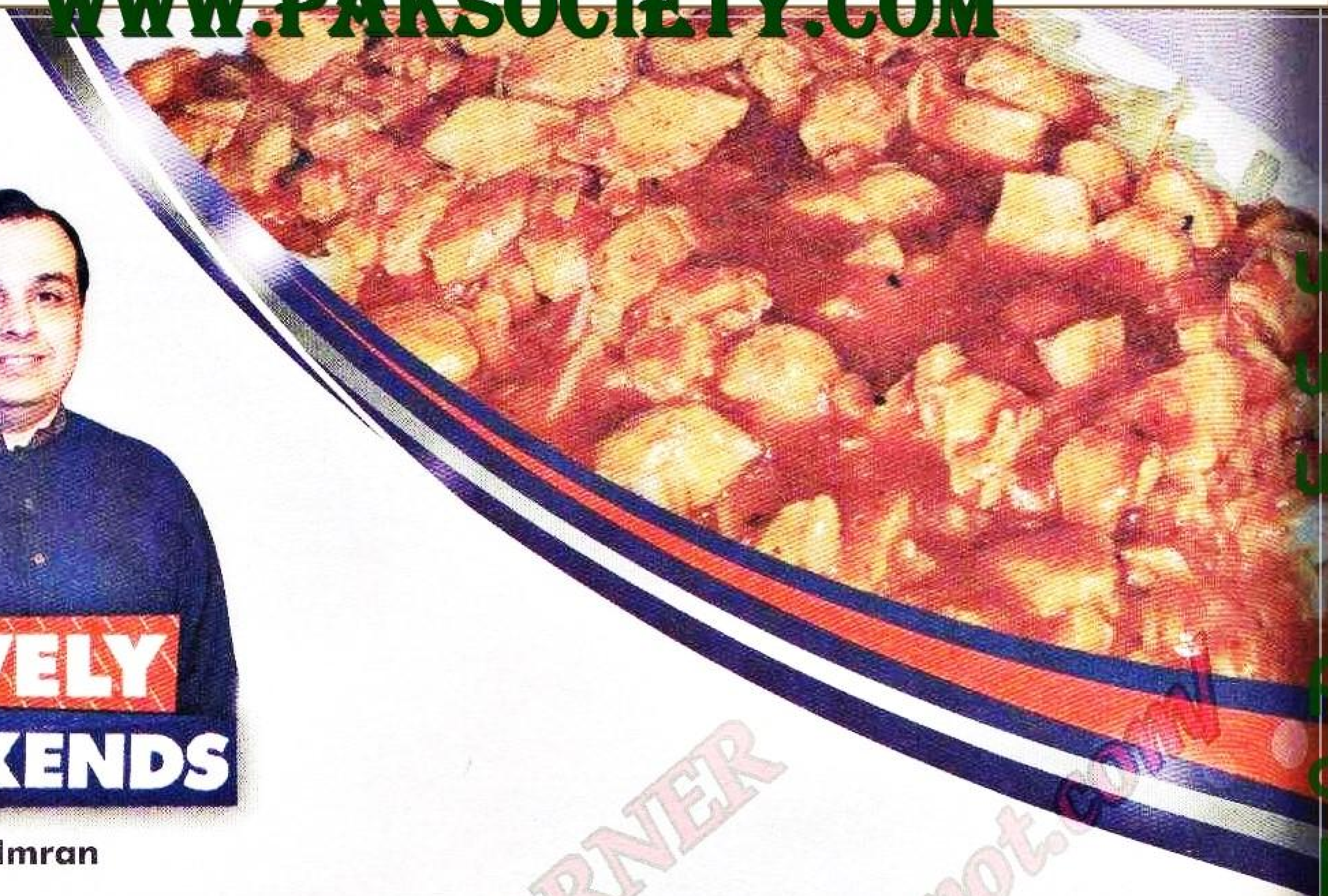


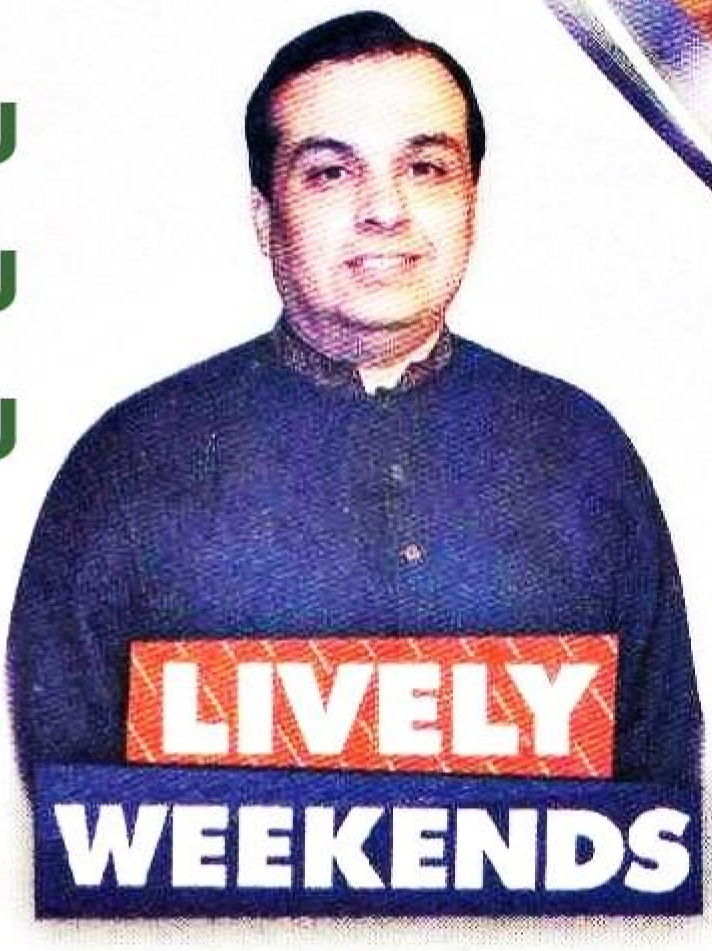
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY
READING CORNER http://readingcornerpk.blogspot.com

WWW.PAKSOCIETY.COM

www.paksociety.com
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM






Dr. Imran

## Balti Macaroni

### Ingredients:

| | |
|---|---|
| Chicken pieces (boneless) | 300 grams |
| Macaroni (boiled) | 300 grams |
| Garlic (chopped) | 1 tbsp |
| Ginger (chopped) | 2 tbsp |
| Onion (finely cut) | 1 |
| Balti masala (packaged) | 4 tbsp |
| Refined flour | 4 tbsp |
| Water | 1 cup |
| Salt | to taste |
| Oil | 4 tbsp |

### Method:

- Heat oil in a pot; fry onion, garlic and ginger for a few minutes.
- Add chicken pieces and salt; fry on high flame for 5 minutes.
- Add flour, Balti masala and water; cook till tender and dry; remove from flame.
- Spread macaroni on a dish; place chicken on top; serve.

## بالٹی میکرونی

### اجزاء:

| | |
|---|---|
| مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی) | 300 گرام |
| میکرونی (اُبلی ہوئی) | 300 گرام |
| لہسن (چوپ کیا ہوا) | ایک کھانے کا چمچہ |
| ادرک (چوپ کی ہوئی) | 2 کھانے کے چمچے |
| پیاز (باریک کٹی ہوئی) | ایک عدد |
| پیکٹ والا بالٹی مصالحہ | 4 کھانے کے چمچے |
| میدہ | 4 کھانے کے چمچے |
| پانی | ایک پیالی |
| نمک | حسب ذائقہ |
| تیل | 4 کھانے کے چمچے |

### ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کر کے پیاز لہسن اور ادرک چند منٹ تک بھونیں۔ اس میں مرغی کی بوٹیاں اور نمک ملا کر تیز آنچ پر 5 منٹ تک بھونیں۔ اس میں میدہ بالٹی مصالحہ اور پانی ملا کر گوشت گلنے اور پانی خشک ہونے تک پکا کر چولہا بند کر دیں۔ میکرونی کو ڈش میں پھیلائیں اس کے اُوپر تیار مرغی ڈال کر پیش کریں۔

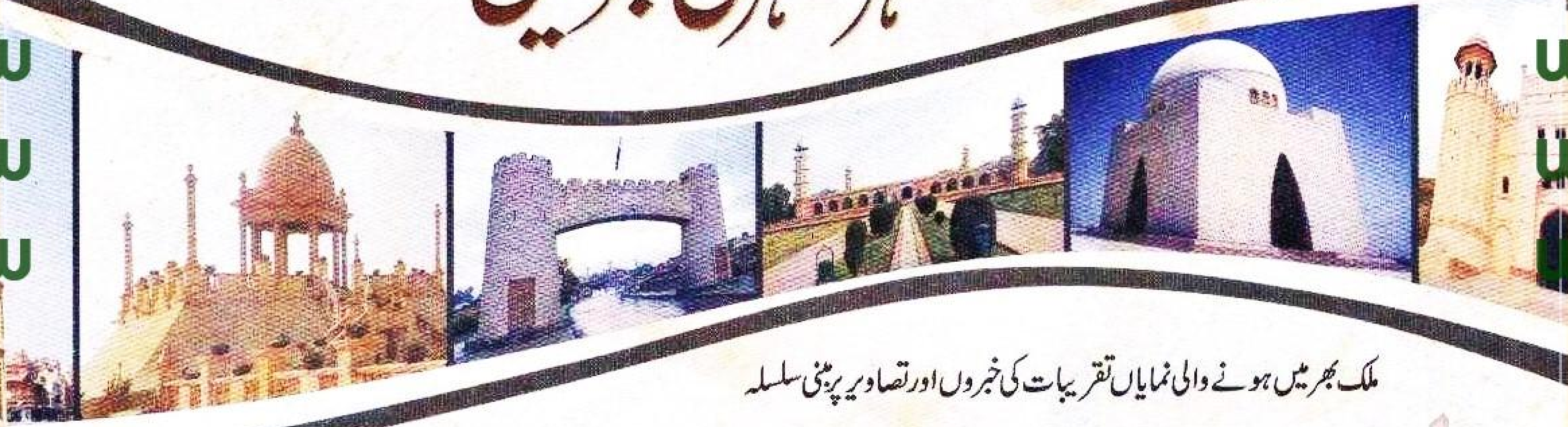
REALING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com



WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

# شہر شہر کی خبریں



ملک بھر میں ہونے والی نمایاں تقریبات کی خبروں اور تصاویر پر مبنی سلسلہ

## ہم نیٹ ورک کی جانب سے ضیافت

ہم نیٹ ورک کی صدر سلطانہ صدیقی اور چیف ایگزیکٹو آفیسر دُرید قریشی کی جانب سے ان کی رہائش گاہ پر یونائیٹڈ اسٹیٹس کے کراچی میں نئے قونصل جنرل برائن ہیتھ (Brian Heath) کے اعزاز میں ایک پُرتکلف ضیافت کا اہتمام کیا گیا۔ تقریب میں فرانس، جرمنی، مراکو اور یمن کے قونصل جنرل صنعت کاروں، سماجی شخصیات، فیشن انڈسٹری کی نمایاں شخصیات سمیت کثیر تعداد میں مہمانوں نے شرکت کی۔

## چیٹر باکس کا افتتاح

گزشتہ دنوں کراچی والوں کے لئے پائی ان دی اسکائی کی انتظامیہ نے بخاری کمرشل اسکیم میں چیٹر باکس کے نام سے ایک کیفے کا افتتاح کیا۔ افتتاحی تقریب میں کھانے کے ناقدین، بلاگرز، صحافیوں، سماجی شخصیات اور کھانے کے شائقین کی بڑی تعداد موجود تھی۔ افتتاحی تقریب میں صحافیوں کو خصوصی مینو پیش کیا گیا جس میں سوپ، اسٹارٹرز، میٹھا اور مین کورس شامل تھا۔ اس میں پیش کیے ناچوز اور بیکڈ مایوٹی ودا اسپنچ کریپس حاضرین کو بہت پسند آئے۔ چیٹر باکس کی روح رواں نائلہ نقوی نے اس موقع پر بات کرتے ہوئے کہا کہ اس کیفے کے قیام کا مقصد صارفین کو آرام دہ ماحول میں خوش دلی سے خوش آمدید کہنا ہے، اسی وجہ سے ہم نے نہ صرف کیفے کی تزئین و آرائش پر خاص توجہ دی ہے بلکہ یہاں کا عملہ بھی نہایت فعال ہے۔

READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com/



WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY
www.paksociety.com
www.paksociety.com

WWW.PAKSOCIETY.COM

## ''سوارووسکی'' کو متعارف کرانے کی تقریب کا اہتمام

زیورات کی دنیا کے معروف برانڈ سوارووسکی (*Swarovski*) نے پہلی مرتبہ ففتھ ایلیمنٹ کے اشتراک سے پاکستان میں اپنی مصنوعات کو متعارف کرایا ہے۔ اس حوالے سے باڈی بیٹ پروڈکشنز کی جانب سے زمزمہ اسٹریٹ پر قائم ففتھ ایلیمنٹ کے شوروم میں ایک تقریب کا اہتمام کیا گیا، جس میں ڈیزائنرز، صحافیوں اور سماجی شخصیات کے علاوہ زیورات کے شائقین کی بڑی تعداد شریک ہوئی۔ حاضرین نے سوارووسکی کے زیورات کو بے حد سراہا۔ واضح رہے کہ سوارووسکی کے زیورات پوری دنیا میں فیشن کے لوازمات کا ضروری حصہ سمجھے جاتے ہیں۔ ان کے کرسٹلز نہایت نفیس اور قیمتی ہوتے ہیں تاہم پاکستان میں متعارف کرائے جانے والی مصنوعات قیمت کے اعتبار سے نہایت مناسب ہیں۔ تقریب کے شرکاء کی تواضع مشروبات سے کی گئی۔

## کراچی میں موسیقی کی ایک شام کا اہتمام

کراچی کی کورین ریذیڈنٹس ایسوی ایشن نے محکمہ ثقافت و سیاحت سندھ کے اشتراک سے پرل کانٹی نینٹل ہوٹل کراچی میں ''آ نائٹ آف میوزک ان کراچی'' کے عنوان سے ایک شام کا اہتمام کیا، جسے وفاقی امور خارجہ کے کراچی دفتر کا تعاون حاصل تھا۔ تقریب کے انعقاد کا مقصد موسیقی کے ذریعے باہمی ہم آہنگی اور افہام و تفہیم کو فروغ دینا تھا۔ تقریب میں پاکستان میں کوریا کے قونصل جنرل لی چانگ ہی، صوبائی وزیر برائے ثقافت و سیاحت شرمیلا فاروقی سمیت معززین شہر کی بڑی تعداد موجود تھی جنہیں کوریا کے روایتی نغموں سے محظوظ ہونے کا موقع میسر آیا۔ تقریب کے شرکاء کے لئے پُرتکلف عشائیے کا اہتمام کیا گیا تھا۔

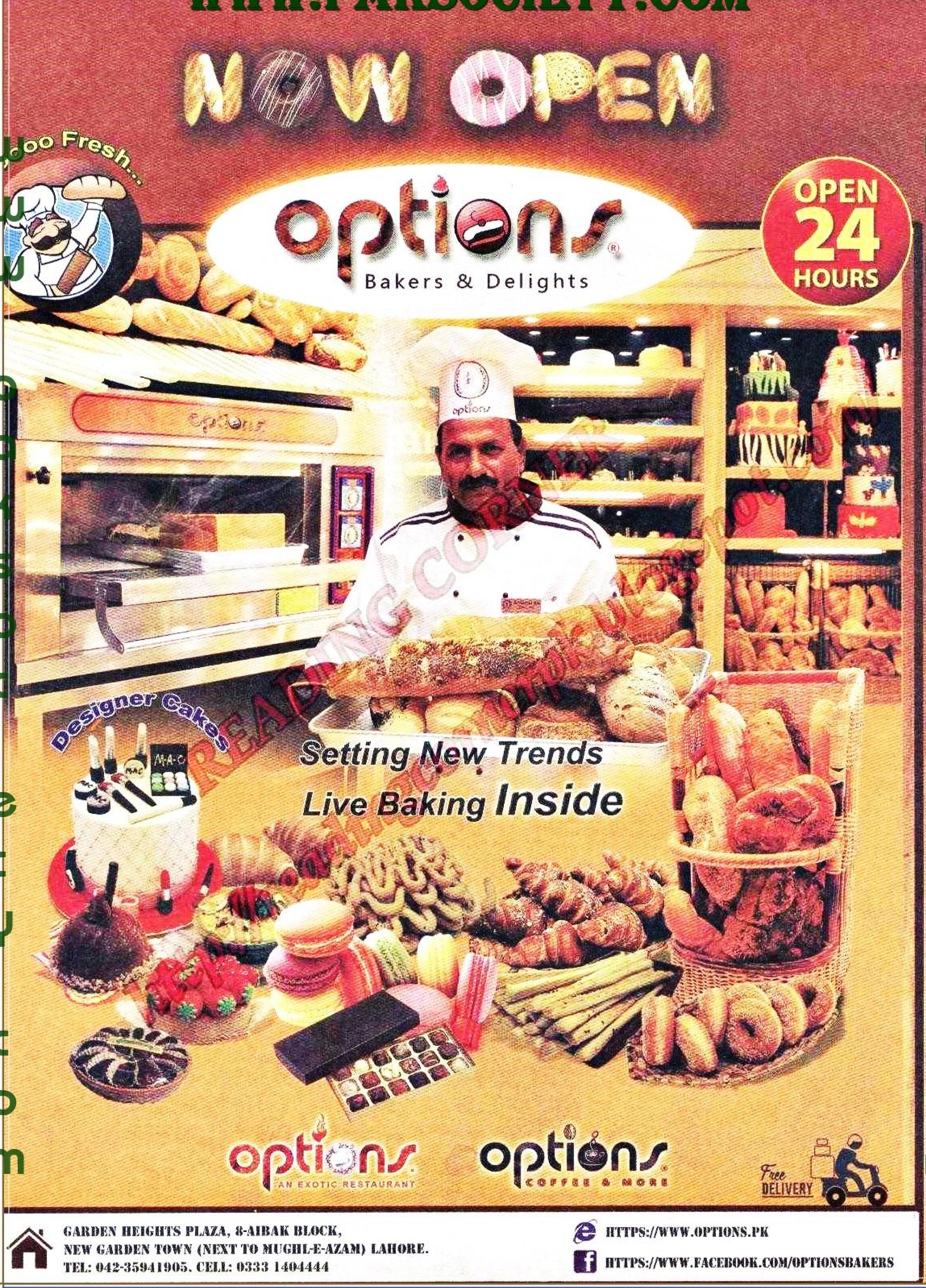
## نئے یو ایس قونصل جنرل کے اعزاز میں عشائیہ

یمن کے قونصل جنرل مرزا اختیار بیگ اور مراکو کے قونصل جنرل مرزا اشتیاق بیگ کی جانب سے ان کی رہائش گاہ پر یونائیٹڈ اسٹیٹس کے کراچی میں نئے قونصل جنرل برائن ہیتھ (**Brian Heath**) کے اعزاز میں عشائیے کا اہتمام کیا گیا۔ تقریب میں وفاقی وزیر مرتضیٰ جتوئی، گورنر بینک دولت پاکستان اشرف وتھرا، چیئرمین ٹی ڈی اے پی ایس ایم منیر، چیف جسٹس شریعہ کورٹ آغا رفیق، فرانس، جرمنی، تھائی لینڈ، چائنا اور عمان کے قونصل جنرلز، صحافیوں اور معروف شخصیات جن میں زیبا بختیار، طاہرا ے خان اور میاں زاہد حسین سمیت نمایاں شخصیات موجود تھیں۔



WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM




WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

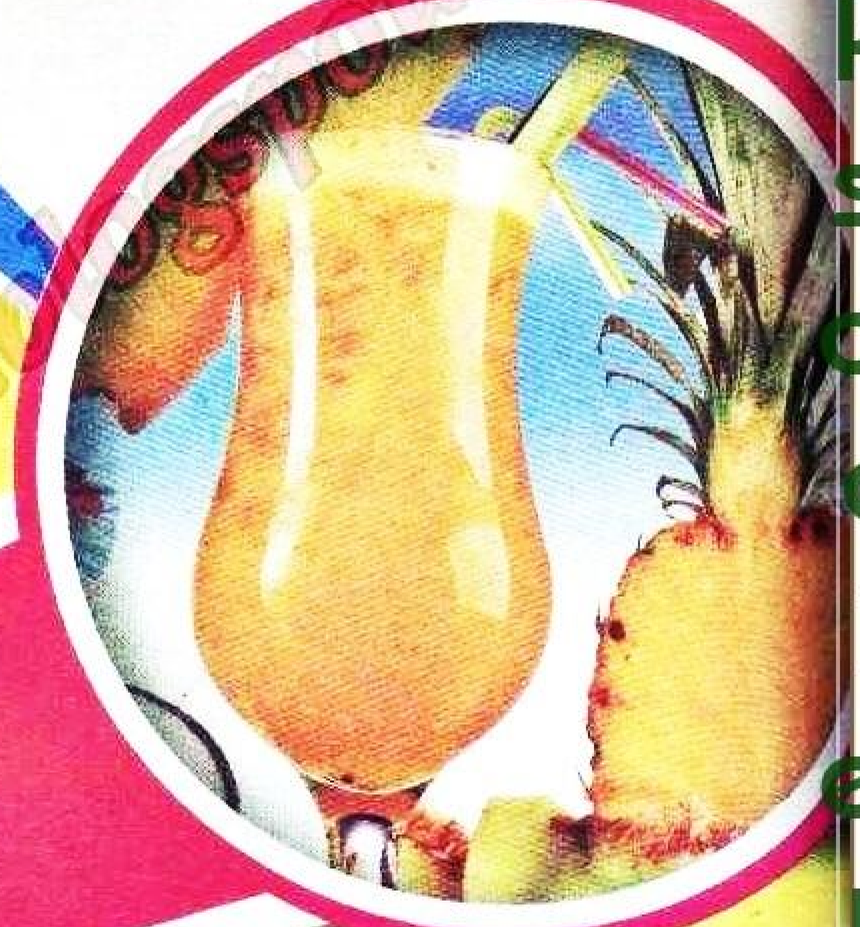
WWW.PAKSOCIETY.COM

# سائنس اور صحت

جدید سائنسی تحقیقات کے نتیجے میں سامنے آنے والی رپورٹ اور خبروں پر مشتمل سلسلہ

## ڈبے کے جوس کم استعمال کریں

ماہرینِ طب کا کہنا ہے کہ ڈبے میں بند پھل کے جوسوں کا زیادہ استعمال انسانی صحت کے لئے تباہ کن ثابت ہوسکتا ہے۔ اسکاٹ لینڈ کی گلاسگو یونیورسٹی میں ہونے والی ایک تحقیق میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ پھلوں کے جوسوں کا زیادہ استعمال ذیابیطس میں مبتلا ہونے کا خطرہ بڑھا دیتا ہے۔ تحقیق میں کہا گیا ہے کہ مشروبات کے استعمال اور سست طرز زندگی کے باعث ذیابیطس کا امکان کئی گنا بڑھ جاتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ پھلوں کے جوسوں کے ڈبے میں چینی کی مقدار تیزابی مشروبات کے برابر ہی ہوتی ہے، جس سے امراض کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ یہ بھی کہا جا رہا ہے کہ 3 ماہ تک لگاتار ½ لیٹر ایسے جوسوں کا استعمال انسولین کے نظام میں خرابی اور موٹاپے کا سبب بن سکتا ہے۔



## انناس کا جوس پئیں

انناس خوش ذائقہ پھل ہونے کے ساتھ ساتھ اپنے اندر کئی بیماریوں سے نمٹنے کی قدرتی طاقت بھی رکھتا ہے۔ حالیہ تحقیق میں یہ بات بتائی گئی ہے کہ انناس کا تازہ جوس پینے سے اندرونی چوٹیں اور زخم جلد مندمل ہوتے ہیں۔ تحقیق میں بتایا گیا کہ انناس میں انزائم برومیلین اور حیاتین ج جگر یا معدے کے زخموں کو جلد بھرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ اس کے ساتھ ہی ساتھ ورم یا سوجن کو کم کرنے کے لئے بھی انناس کا جوس بہترین ثابت ہوتا ہے۔ انناس میں موجود حیاتین ج جسم میں قوت مدافعت میں اضافے کا سبب بھی بنتا ہے۔

## مچھلی کھانا بڑھاپے میں قوت سماعت کے لئے مفید

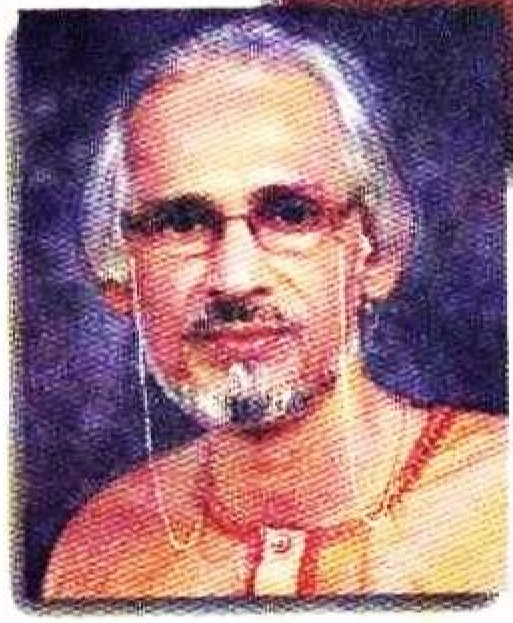
طبی ماہرین نے قوتِ سماعت کی حفاظت کے لئے ایک آسان نسخہ تجویز کرتے ہوئے کہا ہے کہ بڑھاپے میں قوتِ سماعت کے نقصان کے خطرے کو کم کرنے کے لئے مچھلی کھائیں۔ محققین کا کہنا ہے کہ ہفتے میں کم از کم دو بار مچھلی کھانا اس دائمی مرض کی روک تھام یا اس میں تاخیر کا سبب بن سکتا ہے۔ محققین کے مطابق مچھلی اور اس کے تیل میں موجود اومیگا تھری فیٹی ایسڈ کھانے سے قوت سماعت کو نقصان پہنچنے کا امکان کم ہو جاتا ہے۔ ماہرین کہتے ہیں کہ سماعت کی کمی کو اکثر بڑھتی عمر کا ناگزیر نتیجہ سمجھ کر نظر انداز کر دیا جاتا ہے، اسی وجہ سے قوتِ سماعت کا نقصان عام ہے اور اکثر یہ معذوری دائمی مرض کی صورت اختیار کر لیتی ہے۔ محققین ہفتے میں 2 یا زائد بار مچھلی کا استعمال کرنے والی خواتین میں بہ نسبت ایسی خواتین کے جو کبھی ہفتوں، مہینوں یا پھر برسوں میں مچھلی کا استعمال کرتی تھیں، سماعت کے نقصان کا خطرہ 20 فی صد کم رہا۔ ■



WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

# روحانی مسیحا



معروف روحانی اسکالر **ایس-این-قادری**

## ستاروں کی گردش ہو یا حاسدوں کی بندش

آپ کے مسائل کا قرآنی، اسلامی اور روحانی حل پیش کرتے ہیں

**بلقیس خانم (امریکہ)**

قادری صاحب! میں یہاں پر تقریباً چالیس سال سے مقیم ہوں۔ بچوں کی شادیاں کر دی ہیں سب سے چھوٹی بیٹی کیلئے پریشان تھی کوئی مناسب رشتہ ملتا ہی نہیں تھا مصالحہ فوڈ میگزین میں آپکے بارے میں پڑھا آپ سے رابطہ کر کے لوح نکاح منگوا کر وظیفہ پڑھا تھا الحمدللہ وظیفہ ختم ہوتے ہی انڈیا کی ایک مسلمان فیملی میں بیٹی کا رشتہ طے ہو گیا تھا اور بقرعید کے بعد بیٹی کی شادی بھی ہو گئی ہے۔ اللہ تعالیٰ آپکو بہت صحت و تندرستی عطا فرمائے اور آپ اسی طرح ہمارے مسائل کو حل کرنے میں ہماری مدد کرتے رہیں۔

**جواب:** اللہ خوش رکھے! آپکو بیٹی کی شادی مبارک ہو، اللہ تعالیٰ آپکی بیٹی کو ڈھیروں خوشیاں دیکھنی نصیب فرمائے۔

**روبینہ (نوشہرہ)**

قادری صاحب! میں نے پسند کی شادی کیلئے آپ سے لوح نکاح منگوائی تھی آپکی دعا سے میری مطلوبہ جگہ پر شادی ہو گئی ہے میں بہت خوش ہوں اور آپکی بے حد شکر گزار ہوں اللہ تعالیٰ آپکو لمبی عمر عطا فرمائے لوح کا اب کیا کرنا ہے؟

**جواب:** جیتی رہو! لوح کو بہتے پاک پانی میں بہا دو۔

**ساجد (لاہور)**

قادری صاحب! ہم دونوں ایک دوسرے سے بے تحاشا محبت کرتے ہیں میں نے رشتہ بھی بھیجا تھا مگر لڑکی کے والدین نے اُسکی مرضی کے خلاف اسکی زبردستی منگنی کہیں اور کر دی میں اُس لڑکے کو بہت اچھی طرح جانتا ہوں وہ ایک اچھی فیملی سے تعلق رکھتا ہے مگر اُسکی صحبت اچھے لڑکوں کیساتھ نہیں ہے بگڑا ہوا لڑکا ہے اور منشیات کا بھی عادی ہے۔ میں نے آپ سے رابطہ کر کے ساری روداد بیان کی اور خواہش ظاہر کی کہ قادری صاحب کچھ ایسا کر دیں کہ یہ منگنی خود بخود ٹوٹ جائے کیونکہ جائز خواہش تھی اس لئے آپ نے حامی بھر لی اور اس مقصد کو پانے کیلئے مجھے لوح نجات بھیجی اور وظیفہ پڑھنے کو دیا ابھی وظیفہ جاری ہی تھا کہ اُسکے منگیتر کو پولیس نے منشیات رکھنے اور منشیات پینے کے جرم میں گرفتار کر کے جیل بھیج دیا اور یہ خبر جب لڑکی کے والدین کو ملی تو انہوں نے منگنی توڑ دی اور میرے بیاہ کو کہا میرا ایک اور کام کر دیں وہ یہ کہ اب ہماری شادی بھی ہو جائے ہم دونوں زندگی بھر آپکو دعائیں دیں گے۔

**جواب:** جیتے رہو! بیٹا شادی کیلئے لوح نکاح منگوا کر وظیفہ پڑھو انشاءاللہ آپکی یہ جائز خواہش بھی پوری ہو جائیگی۔

**(حیدرآباد)**

قادری صاحب! میری شادی کو چھ سال ہو چکے تھے مگر اولاد کی نعمت سے محروم تھی دونوں میاں بیوی کے تمام Test اور ڈاکٹری رپورٹس Clear تھیں ڈاکٹری اور روحانی علاج بہت کروائے مگر پھر بھی محروم ہی رہے کسی نے آپکا نمبر دیا کہ ان سے بات کر کے دیکھو آپ سے بات کی تو آپ نے لوح مریم اور وظیفہ دیا آپکی ہدایت کے مطابق باقاعدگی سے وظیفہ پڑھا تو آپکی دعا اور لوح مریم کی برکت سے اللہ تعالیٰ نے کرم فرما دیا ہے میں ایک خوبصورت بیٹے کی ماں بن گئی ہوں بیٹا ماشاءاللہ سوا مہینے کا ہو چکا ہے اگر کوئی صدقہ وغیرہ دینا ہے تو راہنمائی فرما دیں۔

**جواب:** جیتی رہو! اللہ تعالیٰ آپکو مزید خوشیاں عطا فرمائے اور آپکے بیٹے کو صحت و تندرستی کے ساتھ نیک و صالح بنائے صدقے کے حوالے سے مجھے Call کر کے راہنمائی حاصل کر لو۔

**اقبال احمد (اسلام آباد)**

قادری صاحب! میرے ایک دوست نے آپ سے لوح مشتری حاصل کری تھی اُسکا بزنس بالکل ختم ہو کر رہ گیا تھا یہاں تک کہ وہ مقروض ہو گیا تھا اور جب سے اُس کے پاس لوح مشتری آئی ہے اللہ تعالیٰ نے ایسا ہاتھ پکڑا ہے کہ وہ اب کروڑوں میں کھیل رہا ہے قادری صاحب کیا یہ سچ ہے کہ لوح مشتری دولت کے حصول کے لئے تیار کی جاتی ہے؟ اگر یہ سچ ہے تو میں بھی لوح مشتری حاصل کرنا چاہتا ہوں مجھے منگوانے کا طریقہ بتا دیں۔

**جواب:** اللہ خوش رکھے! جی ہاں یہ بالکل سچ ہے کہ لوح مشتری دولت کے حصول کیلئے تیار کی جاتی ہے اور لوح مشتری ہر وقت تیار نہیں کی جا سکتی یہ مشتری کی مخصوص ساعتوں میں تیار کی جاتی ہے اور وہ ساعتیں ہر 12 سال کے بعد آتی ہیں۔ اس لئے میں ان ساعتوں میں محدود تعداد میں تیار کر کے رکھ لیتا ہوں اور طلب کرنے پر ہی دیتا ہوں کیونکہ اگر یہ ختم ہو جائیں تو دوبارہ تیار کرنے کیلئے مجھے 12 سال انتظار کرنا پڑے گا۔ لوح مشتری کی برکت سے اللہ تعالیٰ غیب سے رزق کے دروازے کھول دیتا ہے اور وہاں سے آپکو رزق عطا فرماتا ہے جہاں آپکا ذہن بھی نہیں جاتا۔ بیٹا! اگر آپ کو لوح مشتری چاہیے تو ابھی محدود تعداد میں میرے پاس موجود ہیں میرے موبائل پر Call کر کے منگوانے کا طریقہ معلوم کر لیں۔

**(انگلینڈ)**

انکل! میں نے اپنی والدہ کیلئے آپ سے مبارک پتھر منگوایا تھا امی کے جوڑوں میں درد رہتا تھا چلنے پھرنے، اُٹھنے بیٹھنے، میں بھی تکلیف ہوتی تھی جب سے مبارک پتھر کی انگوٹھی بنوا کر آپکی ہدایت کیمطابق پہنی ہے امی کو کافی بہتری محسوس ہو رہی ہے۔

انکل میرے والد بلڈ پریشر کے مریض ہیں کیا آپ بلڈ پریشر کیلئے بھی پتھر وغیرہ دیتے ہیں۔

**جواب:** جی ہر بیماری کیلئے میں مبارک پتھر پر پڑھائی کر کے دیتا ہوں اگر آپ اُنکے لئے حاصل کرنا چاہتی ہیں تو مجھے Call کر کے مریض کا نام، والدہ کا نام اور تاریخ پیدائش بتا دیں میں اُنکے لئے بھی بھجوا دوں گا۔


**ایس-این-قادری**

رضویہ مارکیٹ، 86، فرسٹ فلور، ناظم آباد چورنگی، کراچی - 74600

رابطے کیلئے موبائل

0336-2297786
0333-2105914
0308-2543444

E-mails: qadrihelpline@yahoo.com
qadrihelpline@hotmail.com

E-mail کرتے وقت اپنے شہر کا نام لازمی لکھیں۔

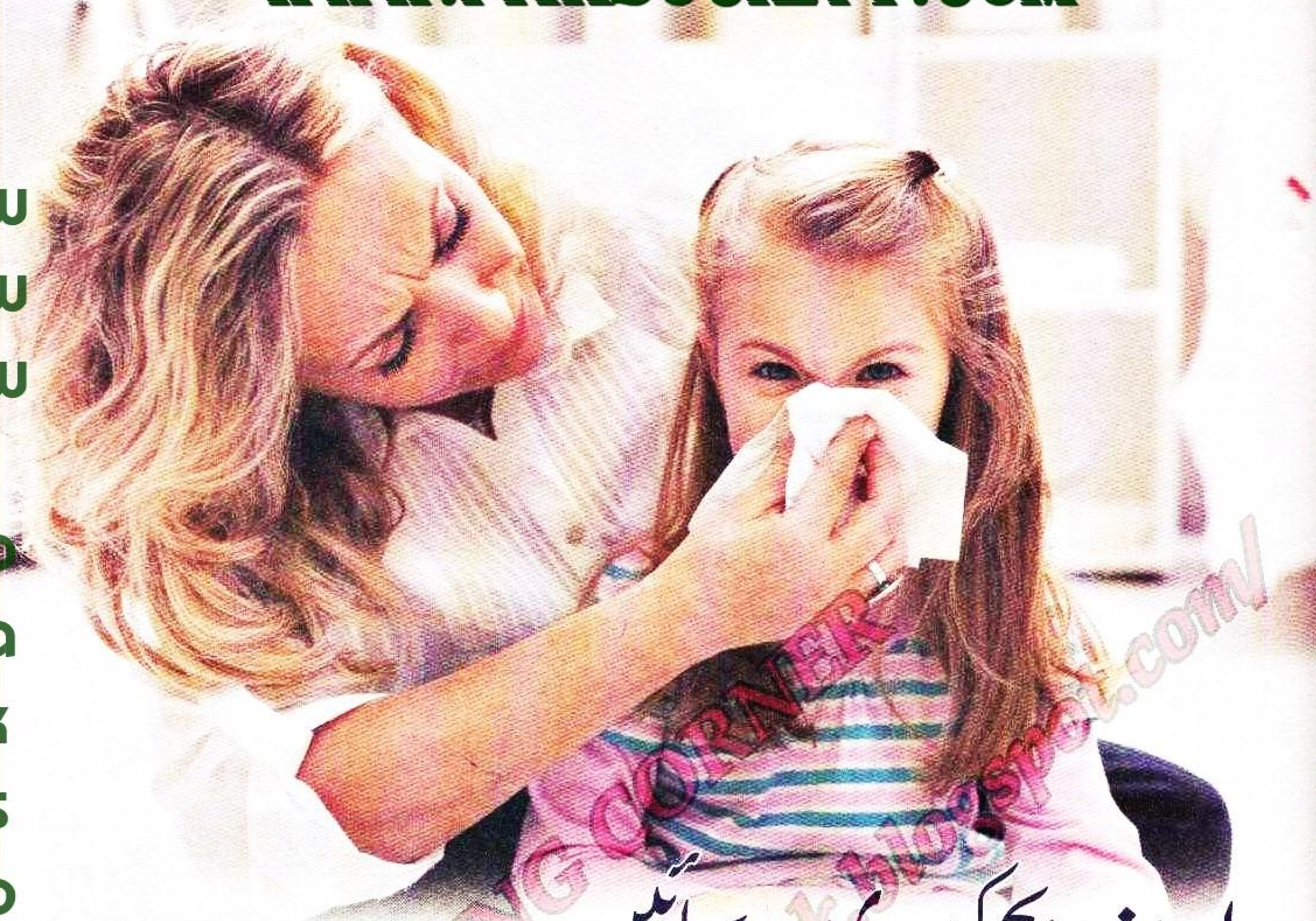
رابطہ کے اوقات صبح 10 سے شام 7 بجے تک۔

**مبارک پتھر Lucky Stone**

روحانی اسکالر ایس-این-قادری آپ کے کام اور نام کے مطابق آپ کے موافق پتھروں (نگینوں) پر آیات مقدسہ کی پڑھائی کر کے دیتے ہیں۔ اپنے نام اور کام کے مطابق اپنا مبارک پتھر حاصل کریں، انگوٹھی بنوا کر پہنیں، انشاءاللہ آپ کے بگڑے کام سنورتے چلے جائیں گے، دل و دماغ پر خوشگوار اثرات مرتب ہوں گے، صحت و تندرستی حاصل ہوگی، لوگوں کے دلوں میں آپ کے لئے نرم گوشہ پیدا ہوگا اور آپ کی عزت و وقار میں اضافہ ہوگا۔


WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM



# اپنے بچے کو سردی سے بچائیں

**سردیاں شروع ہونے سے قبل ہی بچوں کو سردی سے بچانے کے لئے احتیاطی تدابیر اختیار کرنا زیادہ بہتر ہے**

موسم نے کروٹ لے لی ہے۔ چھوٹے بچے فوراً ہی ٹھنڈی ہواؤں کی لپیٹ میں آ جاتے ہیں اور طبیبوں کی مطبوں پر لمبی لمبی قطاریں نظر آنا شروع ہو جاتی ہیں۔ پُرانے وقتوں میں نانیاں اور دادیاں موسم کی تبدیلی سے قبل ہی ایسی احتیاطی تدابیر اختیار کرلیا کرتی تھیں جو بچوں پر موسم کی تبدیلی کو اثر انداز نہیں ہونے دیتی تھیں۔

ہر سال سردی اور بارش کے بعد بچوں میں بخار' نزلہ' سر میں درد' سانس کی تکلیف سمیت دیگر بیماریوں کا اضافہ ہو جاتا ہے' جس سے بچنے کے لئے والدین کو چاہئے کہ وہ اپنے بچوں کو صبح اسکول بھیجنے سے قبل گرم خوراک کھلائیں۔

طبی ماہرین کے مطابق اگر موسم تبدیل ہوتے ہی بچوں کو چاکلیٹ' غیر معیاری ٹافیوں اور مٹھائیوں سے دُور رکھا جائے تو بچے سینے کی جکڑن' سانس کی تکلیف' نزلے' گلے کی خرابی یا گلے کے غدود میں سوجن کی شکایت سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

بچوں میں سردی کی وجہ سے نزلہ اور گلے میں خراش کی شکایت بھی ہوتی ہے۔ نزلہ بظاہر معمولی نظر آتا ہے مگر اس کی وجہ سے ناک میں ورم کے باعث سانس لینا دشوار ہو جاتا ہے۔ زکام میں گرم پانی پینا مفید ہے۔ شیر خوار بچوں کو دودھ میں 2 پیپل کے پتے' 2 چھوہارے یا پھر 4 کھجوروں سے کوئی ایک چیز دودھ میں اُبال کر پلائیں۔ ادرک کا رس اور شہد ملا کر چٹائیں' گاجر اور پالک کا رس پلائیں' موسمی کا رس پلائیں' چنے اُبال کر اُن کا پانی پلائیں' سونٹھ اور گڑ پانی میں ڈال کر اُبال لیں اور وقفے وقفے سے پلائیں۔ جائفل کو پانی میں گھس کر شہد میں ملا کر صبح وشام چٹانے سے بھی زکام کی شکایات دُور ہو جائے گی۔

ٹھوس غذا کھانے والے بچوں کو زکام میں گڑ اور سیاہ تل کے لڈو کھلائیں' آنولے کا مربہ دیں' چائے اور جوشاندہ پلائیں۔ مغز امرود اور کچا پیاز کھانے سے بھی زکام ٹھیک ہو جاتا ہے۔

نظام تنفس کی تکالیف کے سلسلے میں یہ بہت ضروری ہے کہ بچے کا پیٹ صاف رہے' یعنی وہ قبض میں مبتلا نہ ہو اسے دُور کرنے کے لئے 10 دانے منقی یا پھر 2 خشک انجیر کا استعمال کافی ہوتا ہے۔ بچہ چھوٹا ہو تو ارنڈی کا تیل پلانا بھی مفید ہوگا۔ نوزائیدہ بچے کو اجوائن اور ہرڑ گھس کر نیم گرم دودھ میں یا گھٹی کی صورت میں پلائیں۔

گلا خراب ہونے کی صورت میں ذرا سی گلیسرین اور شہد ایک پیالی دودھ میں ملا کر پلانے سے افاقہ ہو جاتا ہے۔ قبض کی صورت میں اسپغول پانی کے ساتھ پلائیں۔

چھینکوں کی صورت میں 2 سے 3 قطرے روغن گل کان اور ناک میں ڈالیں۔ پسلی چلنے کی صورت میں 12 گرام لہسن کچل کر اس کا پانی نکال لیں اور شہد میں ملا کر چٹائیں۔

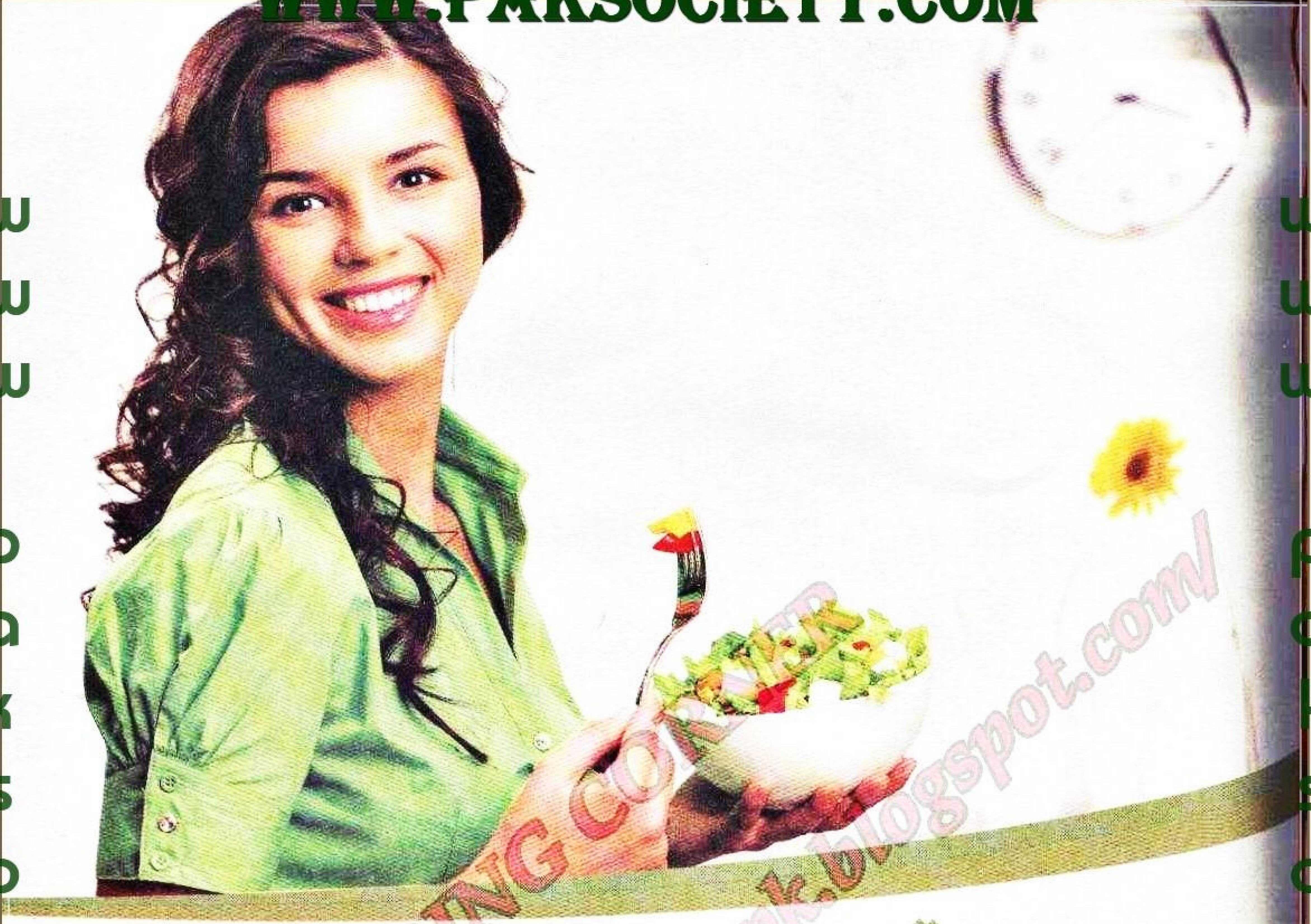
بچوں کو کھانسی ہو تو چھوٹی الائچی پیس کر اسے چٹا دیں۔ ایک سیب پیس کر ایک صاف رومال میں رکھیں اور دبا کر اس کا پانی نکال لیں' اس میں تھوڑی سی مصری ملا کر صبح وشام پلائیں۔ اُبلے ہوئے انڈے کی زردی کو شہد میں ملا کر بچے کو کھلائیں' اس عمل سے سخت کھانسی میں بھی آرام آ جاتا ہے۔ ادرک کے رس میں شہد ملا کر چٹائیں' کھانسی دُور ہو جاتی ہے۔ ■



WWW.PAKSOCIETY.COM RSPK.PAKSOCIETY.COM ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM
www.paksociety.com
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM



# رہیں دُبلے پتلے اور اسمارٹ

**چپس' گیس والے مشروبات' تلے ہوئے کھانے' سموسے اور پکوڑے ترک کر کے ہلکے پھلکے کھانوں کو ترجیح دیں**

موٹاپا ایک ایسا عذاب ہے جس سے ہر انسان نجات پانا چاہتا ہے۔ یہ حقیقت بھی ہے کہ وزن میں اضافہ تو بہت تیزی سے ہوتا ہے لیکن چند پونڈز کی کمی بھی انتہائی مشکل نظر آتی ہے۔

وزن کم کرنے کے لئے آپ کو پہلے یہ طے کرنا ہوگا کہ آپ کو کتنے دنوں میں کتنا وزن کم کرنا ہے' اس کام میں طبّی ماہرین آپ کے معاون ثابت ہو سکتے ہیں۔ اس کے بعد آپ کے لئے یہ طے کرنا نہایت اہم ہے کہ وزن میں کتنی کمی مقصود ہے۔ کچھ لوگ کم وقت میں زیادہ سے زیادہ وزن گھٹانے کے لئے کوشاں نظر آتے ہیں لیکن یہ صحت مند رُجحان نہیں ہے۔ اپنے قد کاٹھ اور قامت کے حوالے سے اپنا وزن کریں اور پھر کسی طبّی ماہر کے مشورے سے جسامت کے اعتبار سے وزن میں کمی کا تعین کریں۔

وزن میں کمی کے خواہش مند کوشش کریں کہ وہ بازار کے کھانوں پر گھریلو کھانوں کو ترجیح دیں' یہ طرزِ عمل نہ صرف وزن کو قابو میں رکھنے میں معاون ثابت ہوگا بلکہ صحت بھی بہتر رہے گی۔

اپنے باورچی خانے میں صحت کے لئے مفید پھل اور سبزیوں کا بندوبست رکھیں' اُن کے علاوہ گوشت' دالیں' دلیہ' مصالحہ جات اور مختلف غذائی اجزاء بھی موجود ہونے چاہئیں۔ کوشش کریں کہ کھانا وقت پر اور تازہ کھائیں۔

وزن کم کرنے کا سب سے بہترین ذریعہ ورزش ہے۔ اگر ہلکی ورزش کے بعد دل کی دھڑکن قابو میں رہے تو سمجھ لیں کہ وزن کم ہو رہا ہے' اس کے لئے گھر میں ہلکی ورزش کی جا سکتی ہے۔

اپنے کھانے کی عادات پر غور کریں اور بری عادتوں کو تدریجاً تبدیل کریں۔ آلو کے چپس' گیس والے مشروبات' تیل میں تلے ہوئے کھانے جیسے سموسے اور پکوڑے ترک کر کے ہلکے پھلکے کھانوں کو ترجیح دیں۔

خود کو ذہنی دباؤ اور تناؤ سے دُور رکھیں کیوں کہ بعض لوگ پریشانی میں زیادہ کھانے کا شکار ہو جاتے ہیں۔ تناؤ سے نجات پانے کے لئے یوگا' لمبی اور گہرے سانس لینے کی مشق کو اپنائیں اور اگر کچھ ممکن نہ ہو تو کم از کم کتب بینی کی طرف مائل ہو جائیں۔

وافر مقدار میں پانی پئیں' انسانی جسم کے تمام افعال کے لئے ضروری ہے کہ پانی کا زیادہ اور بہتر استعمال کیا جائے۔ کہتے ہیں کہ دن میں کم از کم 8 گلاس پانی کے پینے سے صحت درست رہتی ہے اور وزن بھی قابو میں رہتا ہے۔ کوشش کریں کہ پانی کی بوتل آپ کے ہاتھ کا لازمی جزو بن جائے کیوں کہ اگر سامنے پانی کا گلاس یا بوتل رکھی ہو تو انسان بغیر ضرورت کے بھی پانی پی لیتا ہے۔ ■

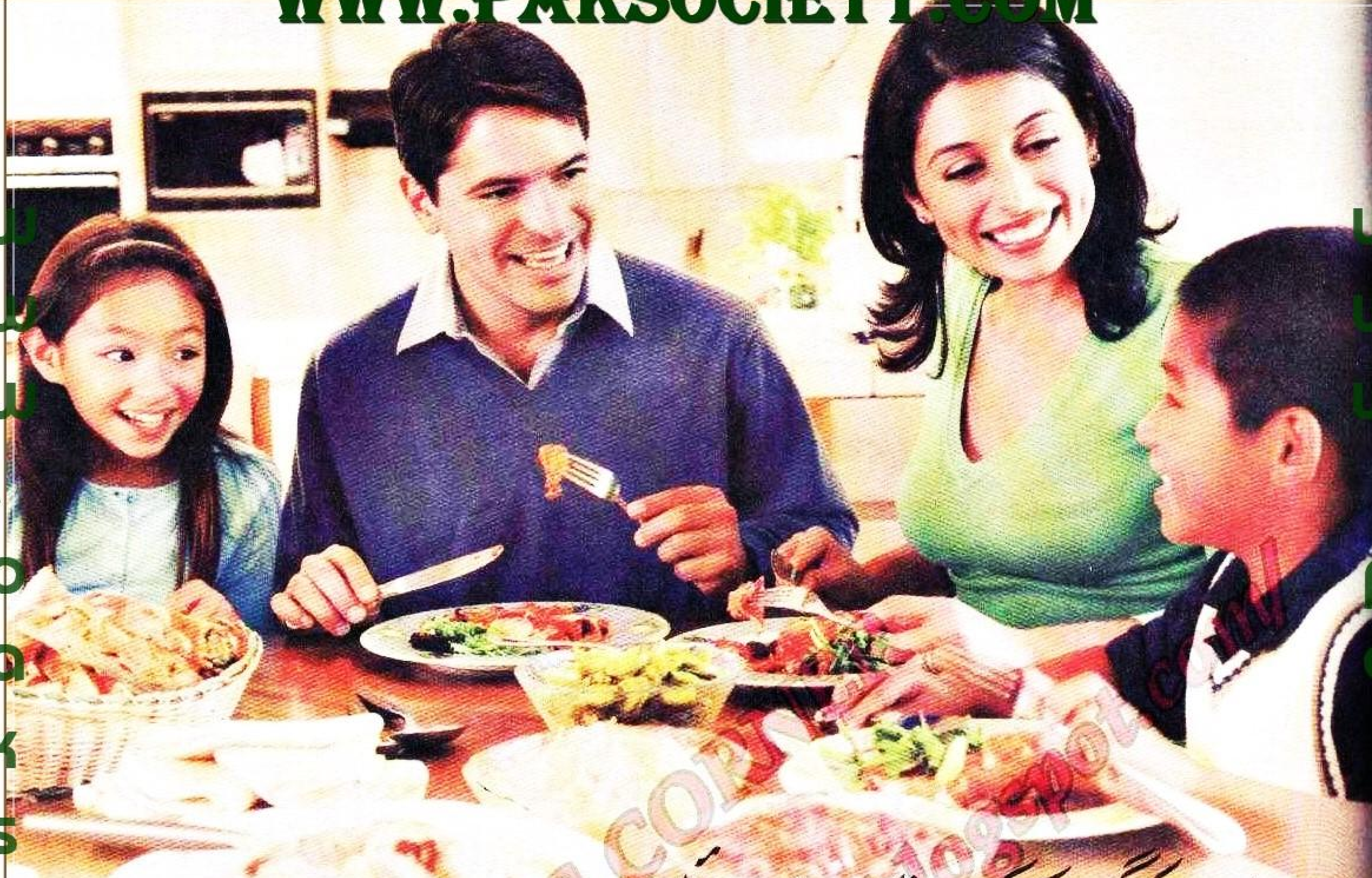


READING CORNER http://readingcornerpk.blogspot.com/
WWW.PAKSOCIETY.COM RSPK.PAKSOCIETY.COM ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com/
www.paksociety.com
www.paksociety.com
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM



# بچوں کو گھر کے کھانے کا عادی بنائیں

## ایسی غذا جو ہم اپنے بچوں کو خوش کرنے کے لئے انہیں کھلا رہے ہیں وہ ان کے موٹاپے کا سبب بن سکتی ہے

آج کے بچوں میں فاسٹ فوڈ کھانے کی عادت اتنی پختہ ہو چکی ہے کہ انہیں گھر کا کھانا پسند نہیں آتا ہے' ایسے میں والدین کے پاس بچوں کی ضد پوری کرنے کے سوا کوئی چارہ نہیں ہوتا لیکن ہر بار بچے کی فرمائش پر اسے پزا' برگر اور چپس کھلانا اس کے ساتھ بھلائی ہرگز نہیں ہے۔ اس حوالے سے برطانوی طبّی تجزیہ کاروں کا کہنا ہے کہ ایسے بچے جو گھر کا پکا ہوا کھانا کھاتے ہیں' وہ اُن بچوں کی نسبت زیادہ صحت مند ہوتے ہیں جو گھر کا کھانا نہیں کھاتے ہیں۔

''یونیورسٹی ایڈنبرگ سینٹر فار ریسرچ فار فیملیز اینڈ ریلیشن شپ'' میں کی جانے والی اس تحقیق میں حصہ لینے والی ایک تجزیہ کار والریاء اسکافیدا (valeria skafida) کا کہنا ہے ''جو والدین بچوں کو ان کی پسندیدہ کھانوں کی پیشکش کرتے ہیں وہ دراصل انہیں گھر کے بنے ہوئے غذائیت سے بھرپور کھانے سے محروم کر رہے ہوتے ہیں مثلاً ہوسکتا ہے کہ اُس روز گھر کے کھانے میں سبزی موجود ہو۔ عام طور پر جو بچے روزمرہ اسنیکس کی شکل میں مختلف کھانے کھاتے ہیں' اُن کے کھانوں میں غذائیت کی مقدار بہت کم ہوتی ہے۔'' دوسری طرف ان تجزیہ کاروں نے بازاروں میں بچوں کے نام پر بکنے والے طرح طرح کے کھانوں کی بڑھتی ہوئی تعداد پر بھی تحفظات کا اظہار کیا ہے۔

ایک جدید تحقیق' جس میں 5 سال کی عمر تک کے 2200 بچوں نے حصّہ لیا' میں دکھایا گیا کہ جب بچوں کی خواہش پر انہیں پزا اور چپس دیئے گئے تو انہیں اس کھانے سے حرارے تو ملے لیکن اس میں غذائیت کی شرح بہت کم تھی۔ محققین کا کہنا ہے کہ گھر کا کھانا والدین کو یہ جاننے میں مدد فراہم کرتا ہے کہ آیا ان کا بچہ صحت مند کھانا کھاتا ہے یا نہیں کیوں کہ اکثر بچے جب دن میں اسنیک لیتے ہیں یا تنہا کھانا کھاتے ہیں تو والدین کو ان کی خوراک کے بارے میں صحیح اندازہ نہیں ہو پاتا ہے۔

اس سلسلے میں یہ بھی بتایا گیا ہے کہ عموماً گھر کے پہلے بچے کی خوراک اپنے دوسرے بہن بھائیوں کی نسبت زیادہ غذائیت والی ہوتی ہے' کیونکہ گھر میں بتدریج کھانے پینے کا انداز تبدیل ہو جاتا ہے۔ اس تحقیق میں شامل ایک تہائی والدین کا کہنا تھا کہ ایسا کبھی کبھار ہی ہوتا ہے جب گھر کا ایک ہی کھانا پورے خاندان کو پسند آئے یا صرف تقریبات کے موقع پر ہی سارا خاندان ایک ہی کھانا کھاتا ہے جبکہ پانچ فیصد والدین نے بتایا کہ انہیں اپنے بچوں کے ساتھ بیٹھ کر کھانا کھانے کا کم ہی موقع ملتا ہے۔

اس تحقیق کی سربراہ اسکافیدا کا کہنا ہے ''سب کا ایک وقت میں ساتھ بیٹھ کر کھانا کھانا نہایت اہمیت کا حامل ہے۔ بچوں کو کھانا وقت یا بے وقت بھی دیا جاسکتا ہے لیکن شرط وہی ہے یعنی کھانا گھر کا بنا ہوا ہونا چاہیے۔''

رپورٹ کے آخر میں تجزیہ کاروں نے خیال ظاہر کیا ہے کہ ''2 سال سے 12 سال کے بچوں کی بڑھتی ہوئی نشوونما کے دوران لی جانے والی غذائیت ان بچوں کو مستقبل میں موٹاپے اور دیگر موذی بیماریوں کے خلاف مضبوط بناتی ہے' جبکہ دوسری طرف ایسی غذا جو ہم اپنے بچوں کو خوش کرنے کے لئے انہیں کھلا رہے ہیں وہ نہ صرف ان کے لئے موٹاپے کا سبب بن سکتی ہے بلکہ مستقبل میں بھی ان کی صحت پر اس کے مضر اثرات ظاہر ہو سکتے ہیں۔ ■

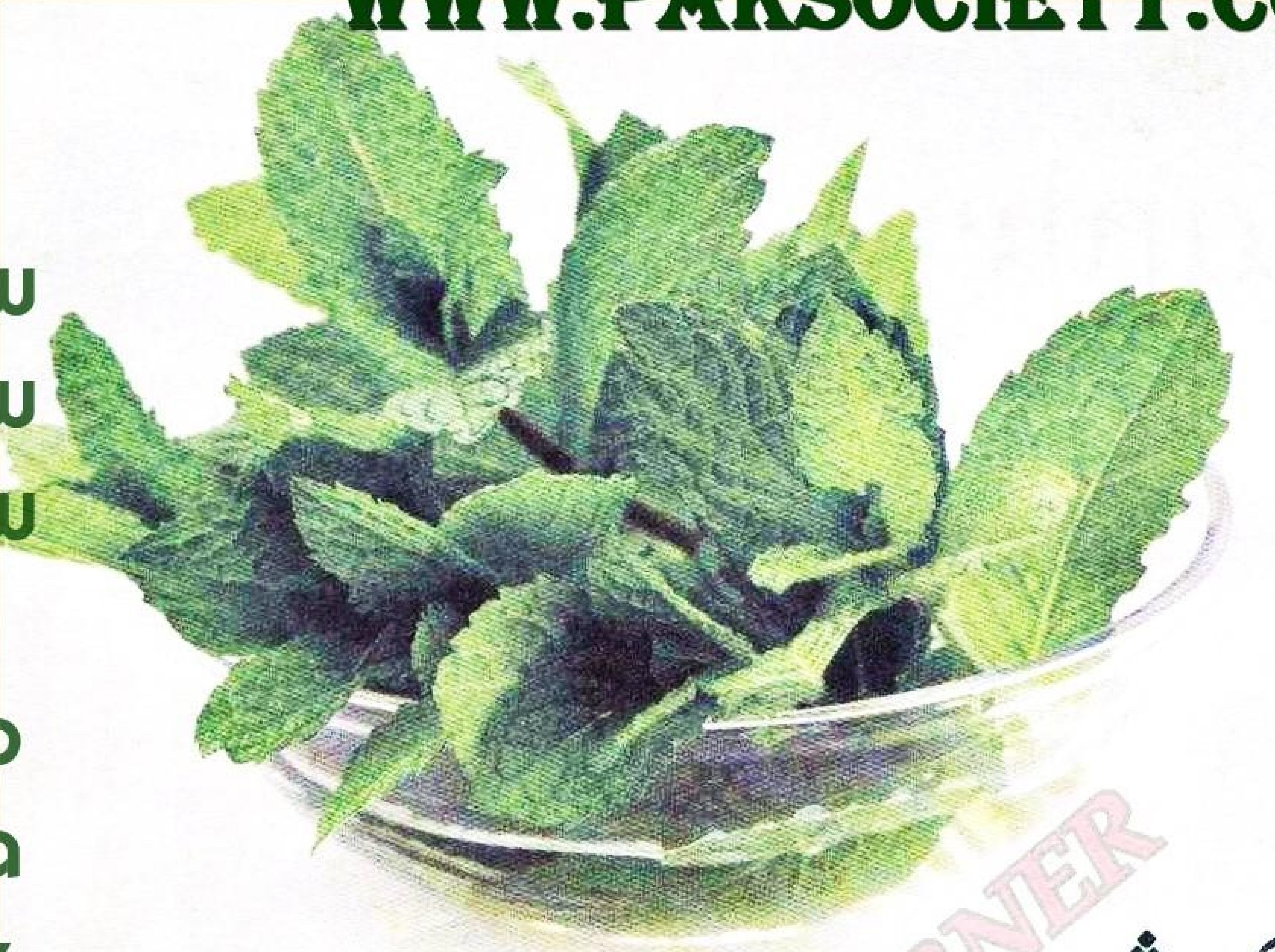


WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com/
www.paksociety.com
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 | PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM



# پودینے کے کرشمے

**پودینہ تازہ ہو یا خشک اس کا استعمال بہر حال لذت کام و دہن اور صحت کے لئے ضروری سمجھا جاتا ہے**

پودینے کو گھروں میں چٹنی کے طور پر استعمال کرتے ہیں، یہ مزیدار چٹنی جہاں ذائقہ اور خوشبو رکھتی ہے وہاں اس کے فائدے بھی بے شمار ہیں۔

پودینے کے استعمال سے نہ صرف متلی اور سر درد کا خاتمہ ہوتا ہے بلکہ یہ عمل تنفس سے متعلق تمام خرابیوں مثلاً سینے کی جکڑن، حلق اور پھیپھڑوں کی سوزش کو دُور کر دیتا ہے۔ پودینے کا روزانہ استعمال دمے کے مریضوں کے لئے نہایت کار آمد ہے۔ پودینے کا جوس جلد کے لئے بہترین کلینزر ہے جس سے چہرہ شاداب اور تمام جلدی بیماریاں مثلاً خارش، چہرے کے کیل مہاسے ختم ہو جاتے ہیں۔ پودینہ منہ میں پیدا ہونے والے خطرناک جرثوموں کا خاتمہ کر کے سانس لینے کے عمل کو خوشگوار بناتا ہے۔

پودینے کی خوشبو غدودوں کو متحرک کرتی ہے جس سے بھوک لگتی ہے۔ پودینہ عمل تنفس سے متعلق بیماریوں میں فائدہ مند ہے۔ پودینے کا استعمال دن بھر کی تھکن کو ختم کرتا ہے۔ پودینے میں خون کے مضر مادوں کو پسینہ کے ذریعے خارج کرنے کی صلاحیت بھی پائی جاتی ہے، اسی وجہ سے اسے یرقان کے مرض میں فائدہ مند پایا گیا ہے۔ پودینے میں کثرت سے حیاتین ای پایا جاتا ہے جو خون کی شریانوں کو فعال کرتا ہے۔

پودینے کو اچھی طرح سے دھو کر چھاؤں میں سُکھا لیں، سُوکھے ہوئے پتوں کو ہاتھ سے مسل کر سفوف بنائیں اور شیشی میں بھر کر رکھ لیں۔ اس سفوف کو کھانے پر چھڑک کر کھانے سے گیس، بدہضمی، جلن اور معدے کے زخم میں فائدہ ہوگا۔

پودینہ کئی کھانوں میں استعمال ہوتا ہے۔ اگر چہ اسے سبزی کے طور پر پکا کر نہیں کھایا جاتا ہے لیکن پودینہ کے ذائقہ سے کھانوں کو مہکانے اور طبیعت میں فرحت لانے کے لئے بالخصوص استعمال کیا جاتا ہے۔ جڑی بوٹیوں کے مغربی ماہر پلائنی کی رائے کے مطابق پودینے کی خوشبو دماغ کو تازگی بخشتی ہے، جنہیں خشکی گھبراہٹ اور ذہنی انتشار اور افسردگی کا احساس ہو رہا ہو وہ تازہ پودینہ کی خوشبو سے اپنا علاج کر سکتے ہیں۔

پودینہ چونکہ طبیعت میں فرحت لاتا ہے اسی لئے اسے چاکلیٹس اور ٹافیوں میں بھی شامل کیا جاتا ہے۔ اسے غذاؤں اور دواؤں کے علاوہ بیرونی استعمال کے لئے بنائی جانے والی آرائش حسن کی مصنوعات میں بھی شامل کیا جاتا ہے۔ مغربی ایشیائی ممالک میں پودینے کا تیل، چیونگم، ٹوتھ پیسٹ اور بیکری کی اشیا میں استعمال کیا جاتا ہے۔ چونکہ پودینے میں حیاتین اور معدنی اجزاء وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں، لہٰذا پودینہ تازہ ہو یا خشک اس کا استعمال بہر حال لذت کام و دہن اور صحت کے لئے ضروری سمجھا جاتا ہے۔ پودینے کو بطور غذا بھی استعمال کیا جائے تو ایسے افراد جو گُردے اور مثانے کی پتھریوں سے پریشان ہیں انہیں پودینہ کھانا چاہئے۔

ماہرین غذائیات اور اطباء کا کہنا ہے کہ اگر پودینے کا قہوہ روزانہ ایک پیالی صبح و شام پیا جائے تو نہ صرف معدہ درست رہتا ہے بلکہ چہرے پر نکھار آتا ہے۔ اگر بچوں کو پیٹ کے درد کی شکایت ہو تو انہیں چند دانے پودینے کے بیج چبانے کے لئے دیں اور پھر پلا دیں۔

پودینہ اپنے خوشگوار ذائقہ اور اجزاء کی وجہ سے دانتوں کے معروف امراض اور بد بُو کو ختم کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ پائریا، مسوڑھوں کی خرابی اور دانتوں کی کمزوری جیسی شکایت، گلا بیٹھنے اور زیادہ بولنے سے خراش پیدا ہونے کی صورت میں تازہ پودینے کے پتے چبانے اور تازہ پودینے کے جوشاندہ میں نمک ملا کر غرارے کرنے سے نہ صرف آواز کھل جاتی بلکہ گلے کی تکلیف رفع ہو جاتی ہے۔ پودینہ چونکہ جراثیم کش خصوصیات رکھتا ہے اس لئے اسے پیس کر چہرے پر لگانے سے چہرہ تر و تازہ ہو جاتا ہے۔ ■



WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

# مصالحہ ٹپس

☆ اگر چہرے پر کیل ہوں تو ایک برتن میں اُبلتا ہوا پانی لے کر میز پر رکھیں۔ سر اور بازو تولیہ سے ڈھانک لیں اور چہرے کو برتن کے قریب لے جا کر پانی سے نکلنے والی بھاپ سے منہ سینکیں، 10 منٹ کے بعد چہرے کو تولئے سے رگڑ کر ملیں، پھر کسی اچھی کریم کی مالش کریں۔ کئی بار یہ عمل دہرانے سے چہرہ کیلوں سے پاک ہو جائے گا۔

☆ اگر سالن بنانے کے بعد شوربے، قورمے یا سبزی کے اُوپر گھی یا تیل نہ آ رہا ہو تو ½ چائے کا چمچہ قصوری میتھی شامل کر دیں، چند ہی سیکنڈ کے اندر گھی یا تیل اوپر آ جائے گا۔

☆ کوئی بھی چیز تلی جا رہی ہو تو باورچی خانے میں ایک عجیب سی بُو پھیل جاتی ہے۔ اس بُو کو دُور کرنے کے لئے ایک موم بتی جلا کر باورچی خانے میں رکھ دیں۔ اس کے علاوہ دیگچی میں پانی اُبالیں، اس میں ایک چھوٹی الائچی اور دارچینی کا ایک ٹکڑا ڈال دیں۔

☆ بعض اوقات تازہ جوس کھٹا محسوس ہوتا ہے۔ اگر یہ کھٹاس زیادہ ہو تو بُری محسوس ہوتی ہے، ایسے میں اگر ایک چٹکی پسا ہوا کالا نمک ملا لیں تو نہ صرف کھٹاس دُور ہو جائے گی بلکہ ذائقہ بھی انتہائی بہترین ہو جائے گا۔

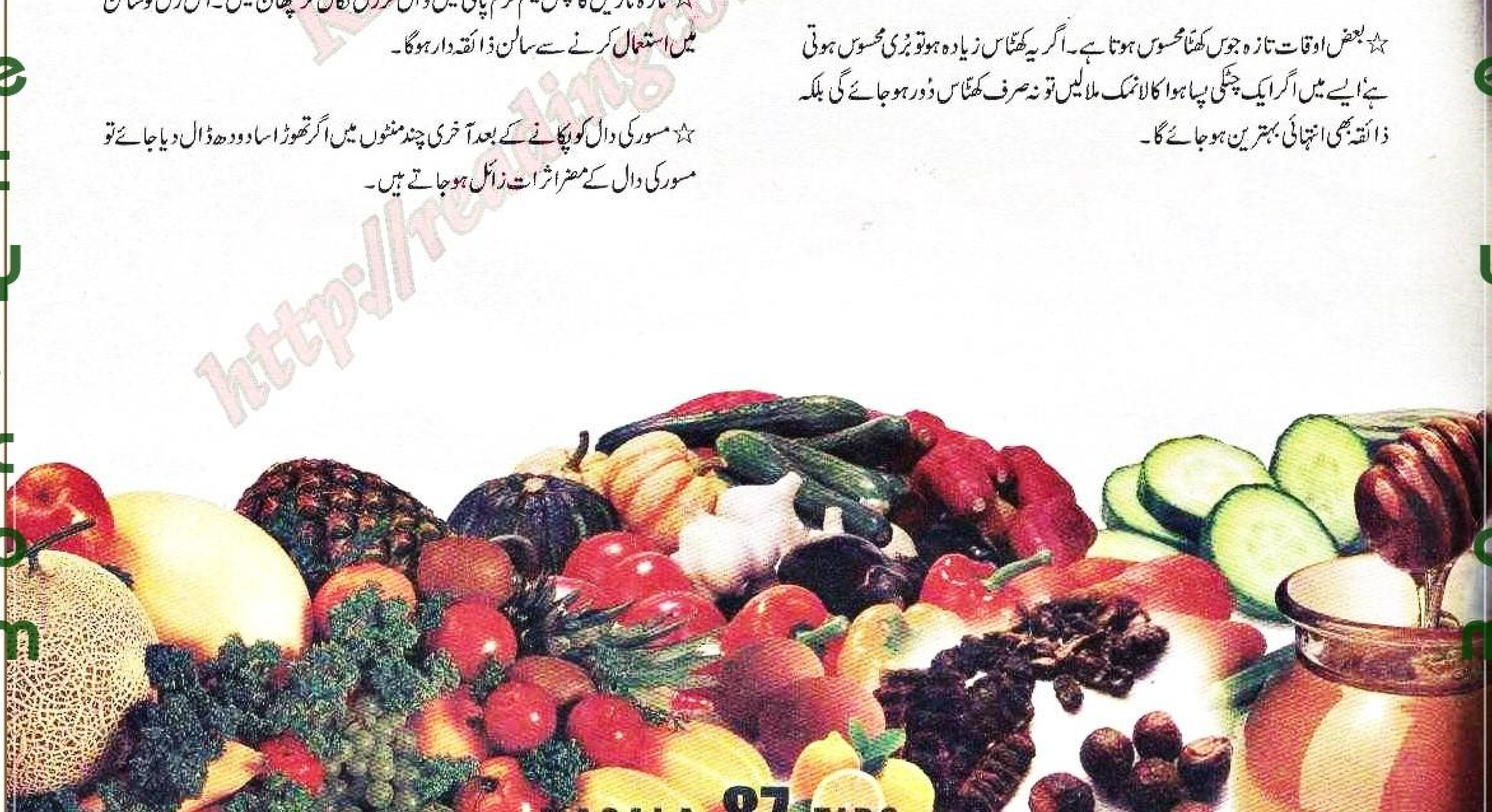
☆ زردہ پکاتے ہوئے دم پر رکھنے سے پہلے اس میں ایک کھانے کا چمچہ گھی شامل کر دیں۔ اس عمل کے بعد پکنے والے چاول چمک دار ہوں گے۔

☆ اگر پنیر رکھے رکھے سخت ہو گئی ہو تو ایک ململ کے کپڑے کو سرکے میں بھگوئیں اور پنیر کو اس میں لپیٹ کر رکھ دیں، پنیر نرم ہو جائے گی۔

☆ اگر سیب کو تازہ رکھنا ہو تو سیبوں کو علیحدہ علیحدہ بھُوسے میں لپیٹیں اور اسے الماری میں رکھ دیں۔ بغیر کٹے ہوئے سیبوں کی دل کشی برقرار رکھنے کے لئے اُن پر لیموں کا رس چھڑک دیں۔ اس سے سیبوں پر داغ اور جھُریاں نہیں پڑتیں، علاوہ ازیں کٹے ہوئے سیبوں کو نمکین پانی میں کاٹ کر رکھنے سے سیب لال نہیں ہوتے۔

☆ تازہ ناریل کا پھل نیم گرم پانی میں ڈال کر رس نکال کر چھان لیں۔ اس رس کو سالن میں استعمال کرنے سے سالن ذائقہ دار ہوگا۔

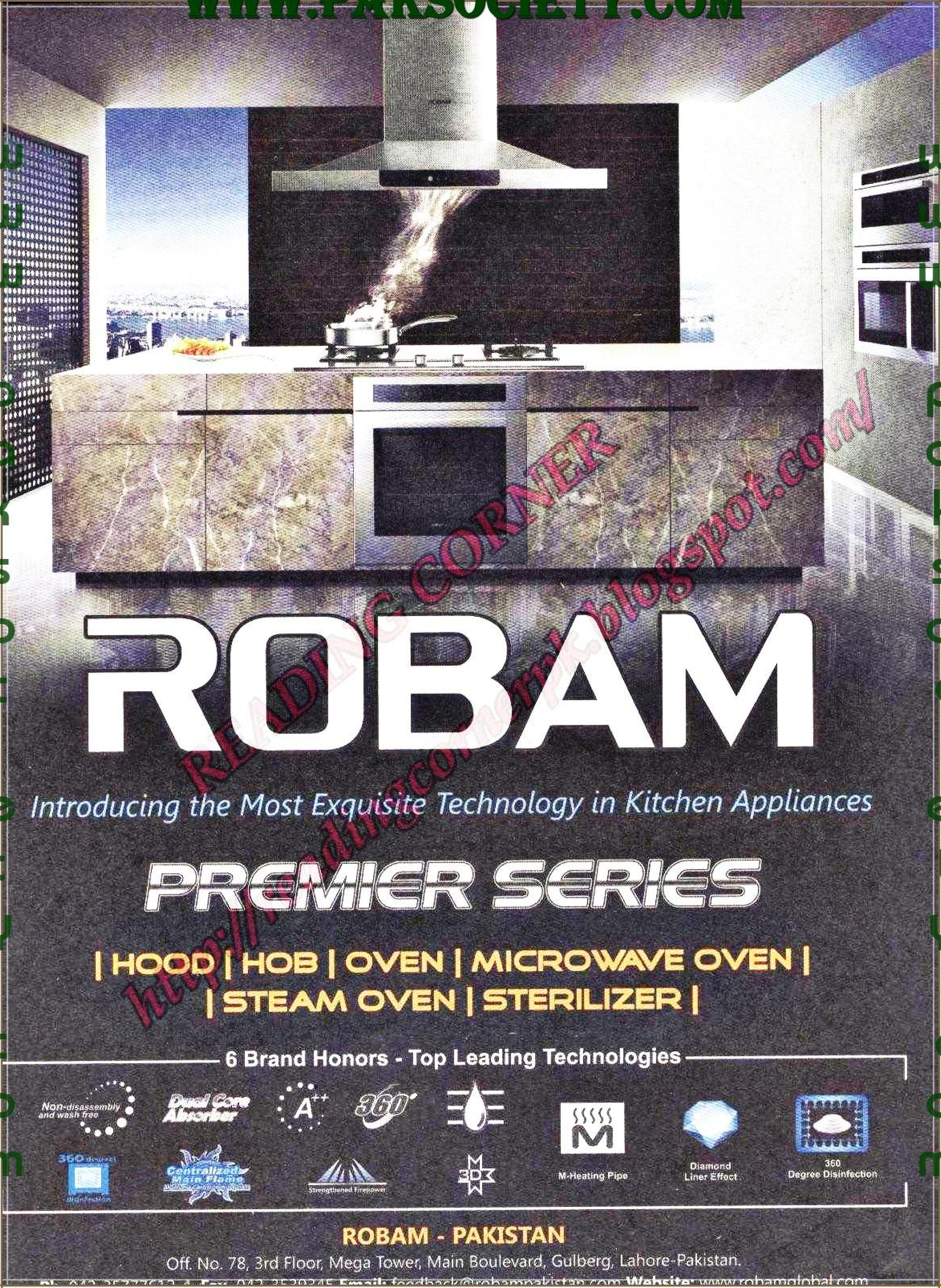
☆ مسور کی دال کو پکانے کے بعد آخری چند منٹوں میں اگر تھوڑا سا دودھ ڈال دیا جائے تو مسور کی دال کے مضر اثرات زائل ہو جاتے ہیں۔





WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM




READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com/
www.paksociety.com
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

# ٹوٹکے

## بلند فشارِ خون معمول پر لانے کے لئے

اگر بلند فشارِ خون کا مسئلہ ہے تو رات میں 2 کڑھی پتے' ½ پیالی پانی میں بھگو کر رکھ دیں۔ صبح اُٹھ کر وہ پانی پی لیں بلند فشارِ خون معمول پر آ جائے گا۔

## اُنگلیوں میں درد کے لئے

اگر اُنگلیوں میں درد ہوتا ہو تو ایک پیالے میں نیم گرم پانی لیں۔ اس میں ہلدی ملائیں اور تھوڑی دیر کے لئے اُنگلیاں ڈبو کر رکھیں' پھر ہاتھ دھو کر صاف کر لیں۔ صبح یہ عمل دہرانے سے درد جاتا رہے گا۔

## چکنی جلد کی صفائی کے لئے

اگر آپ کی جلد چکنی ہے تو 2 چائے کے چمچے پسے ہوئے بادام ایک پیالی عرقِ گلاب میں ملا لیں' پھر چھان کر بوتل میں بھر لیں۔ اس آمیزے کو روزانہ رات کے وقت چہرے پر لگائیں' صبح صاف پانی سے دھو لیں' جلد صاف ستھری ہو جائے گی۔ اس کے علاوہ ½ پیالی عرقِ گلاب میں ¼ پیالی گلیسرین ملائیں۔ اسے روئی کی مدد سے چہرے پر لگا کر 10 منٹ کے لئے چھوڑ دیں پھر صاف پانی سے چہرہ دھو لیں۔

## جھینگوں کی بدبو دور کرنے کے لئے

جھینگوں کی بدبو دور کرنے کے لئے بغیر دھوئے ہوئے ان پر تھوڑا سا سرکہ ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھیں' پھر دھو کر پکائیں۔

## پیروں کے درد کے لئے

اگر کسی بھی وجہ سے پیروں میں درد ہوتا ہو تو رات میں سونے سے قبل پیروں پر زیتون کے تیل کی مالش کریں۔ بیٹھنے اور لیٹنے میں پیروں کو اونچا رکھنے کی کوشش کریں۔

## کھلے کھلے چاولوں کے لئے

اگر فرائیڈ رائس کے چاول کھلے کھلے پکانے ہیں تو انہیں دم دینے کے بعد نکال کر اخبار پر پھیلا دیں۔ اس طرح سے چاول خشک اور خستہ رہیں گے۔

READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 | PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

READING CORNER http://readingcornerpk.blogspot.com/
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 | PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

# PEL Built-in Stabilizer

## Hoti phirey bijli upar neechey...

Refrigerator ko rakhay 130 sey 270 volts tak ki fluctuation aur short circuit se mehfooz

READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com/

PEL

Change your life

**HUMIDITY CONTROLLER** Specially designed to control the humidity level in Crisper/vegetable box.

**DOUBLE-SIDED ROLL BOND EVAPORATOR** Specially designed to work in Pakistani temperatures up to 55°C

**ENERGY EFFICIENT** Runs at most economical mode with maximum efficiency. 10% more efficient than other refrigerators

**CRISPO – FRESHER TRAY** Specially designed tray holds more moisture to keep fruits and vegetables fresh for longer

**Ag+ BACTERIA BUSTER** Emits silver ions that reduce bacteria growth

**THICKER DOOR INSULATION** Retains cooling for optimal performance

Pak Elektron Limited Toll Free: 0800-00-735 (PEL), www.pel.com.pk | www.facebook.com/pel

www.paksociety.com
www.paksociety.com
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 | f PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

READING CORNER
readingcornerpk.blogspot.com
www.paksociety.com
www.paksociety.com
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY